

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 1 月 12 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	商学部商学科
留学(渡航)した時の学年	2 年生
帰国年月日	2024 年 12 月 31 日
明治大学卒業予定年月	2027 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	2024 年 8 月～2024 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	☐ 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: ☒ 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 ☐ その他:
形態	☐ 国立 ☒ 公立 ☐ 私立 ☐ 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 月下旬～12 月上旬 2 学期: ～ 3 学期: ～ 4 学期: ～
学生数	14897 人
創立年	2017 年

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	26,300	円	1 カ月 5100nok+800nok(寝具)
食費	3,750	円	1 カ月約 750nok
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	444	円	My call
現地交通費	0	0 円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0 円	
被服費	685	円	冬用の衣服など
医療費	0	0 円	
保険費		55,290 円	形態: 東京海上日動
渡航旅費		400,000 円	
ビザ申請費		96,042 円	
雑費	0	0 円	
その他		540,000 円	旅行費
その他		円	
合計	31,179	1,091,332 円	

渡航関連

渡航経路

往路 出発地：成田空港 目的地：オスロ空港 経由地：ヘルシンキ

復路 出発地：チューリッヒ空港 目的地：成田空港 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：

料金：

② 片道ずつチケットを購入した場合
往路 航空会社：フィンエアー 料金：200,000

復路 航空会社：JAL 料金：200,000 ∴ 合計：400,000

航空券購入方法

☐ 旅行代理店(店名：)

☒ インターネット(サイト名：HIS)

☐ 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：

大学からの指示に従い SINN というホームページから探した。

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)

大学の目の前にある立地、個人の時間が作れると同時にルームメイトと気軽に話することができる環境でとても住みやすかったです。またスーパーが徒歩で行ける距離にあり、バスの本数も多くあります。共有のキッチンには冷蔵庫と冷凍庫、オーブン、電子レンジ、IH のコンロはありましたが、それ以外のフライパン等の調理器具が全くありませんでした。現地調達もできますが、物価が高いのでなるべく日本から持っていくことをおすすめします。

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?

時々在ノルウェー日本国大使館からメールが届いたのでそれを確認していました。ですが実際に犯罪に巻き込まれたことはなかったです。

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。)

寮や大学のWifiはたまに繋がらないこともありましたが比較的良好でした。またスーパーやバスの中でもフリーWifiが飛んでいることが多かったので助かりました。

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。)

現地で銀行口座を作る前は大学から受け取ったキャッシュカードで生活していました。出国前に大学へ送ったデビットのうち、2万NOKがキャッシュカードに送られました。ノルウェー国内でしか使用できない、対面での買い物のみでオンライン決済ができないということから現地で銀行口座を開けてデビットカードを作りました。それからはデビットカードで生活していました。キャッシュカードをもらう前は日本から持って行ったクレジットカードを使用していました。

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ください。

日本食が好きな方は日本の調味料や即席麺などを持っていくと良いと思います。自分は日本の白米が恋しくなりました。寮に電子レンジがあるので余裕があればパックのご飯を持っていくことをおすすめします。またドライヤーは海外対応のもの、あるいは日本のドライヤーと変圧器を必ず用意してください。

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。
32.5 単位	☒ 単位 ☐ 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	
☒ 出発前 ☐ 出発後 ☐ 派遣先大学の事務室 ☐ オンライン ☐ メール ☐ その他() ☒ 履修の制限があった: 30 ECTS 以上	
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。今後留学をする人々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)
Event Management	イベントマネジメント
科目設置学部・研究科	
履修期間	8 月下旬～11 月上旬
単位数	15 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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 105 分が 2～3 回
担当教授	Svein Erik Nordhagen
授業内容	イベントの企画や運営
試験・課題等	3000 字のエッセイ
感想を自由記入	9 月下旬に行われるイベントの準備期間中はグループワークが多めでした。生徒だけで一つのイベントを成功させたときの達成感は大きかったです。イベントが終わると聞く授業が多かったです。日本の大学の授業に近い印象でした。ですがゲストスピーカーと言って 2 回に 1 回ほど大学外の方が講義をしてくれたので様々な話が聞けて勉強になりました。非常に人気のある授業で受講している生徒が多かったです。

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)
Norwegian Language course for beginners		初心者向けのノルウェー語
科目設置学部・研究科		
履修期間	9 月上旬～12 月上旬	
単位数	7. 5ECTS	
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 105 分が 2～3 回	
担当教授	Anne Christina, Stine, Tereza	
授業内容	ノルウェー語を学習する	
試験・課題等	筆記試験	
感想を自由記入	せっかくノルウェーの大学に留学したのだからノルウェー語を学びたいと思い受講しました。先生が 3 人いて毎週ローテーションで授業をします。初心者向けということで受講したのですが、正直全く初心者向けではありませんでした。なぜならヨーロッパ圏の留学生が大多数のため母国語がノルウェー語と似ているからでした。そのため授業のレベルは非常に高かったと思います。また先生の中には授業中ずっとノルウェー語を話す先生もいて授業についていくのに必死でした。もちろんそうではない先生もいました。しかし試験は易しいものだったので単位を取得することは難しくないと思います。	

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)	
Nature in Crisis		危機に瀕する自然	
科目設置学部・研究科			
履修期間	9 月上旬～10 月下旬、最終レポートを 12 月に提出		
単位数	10ECTS		
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1 週間に 105 分が 2～3 回		
担当教授	Andreas Brekke Carlsson		
授業内容	自然が直面する様々な危機を色々な視点から見て考える		
試験・課題等	レポート課題 400 字が 2 つ、1500 字が 1 つあり試験は 3000 字のレポート		
感想を自由記入	専門的な英単語などが多いため理解するのが難しかったです。授業は質疑応答が多い授業でした。当ててはきませんが生徒が積極的に発言することが多い授業でした。個人的には授業のパワポを授業後にアップロードするので困りました。なかなか長い英語のレポートを書く機会がなかったので大変でしたが良い勉強になりました。ちなみに出席をとらない授業でした。		

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)

☒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。

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	TOEFL
	10 月 ~ 12 月	出願、校内選考
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	ビザ申請、航空券購入
	8 月 ~ 9 月	渡航、留学開始
	10 月 ~ 12 月	留学終了
留学/帰国年	1 月 ~ 3 月	帰国
	4 月 ~ 7 月	
	8 月 ~ 9 月	
	10 月 ~ 12 月	

留学を志す学生へのアドバイス

※ これから留学を志す学生へ、この留学先国・大学を選んだ理由、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

自分がノルウェーを選んだ理由はヨーロッパ、特に北欧に興味があったためです。またノルウェー語が主流でありながら英語も話せる点、治安が良い点もあります。この大学を選んだ理由は SNS やメディアについて学ぶ授業があったからです。さらに大学のインターナショナルオフィスの方がしっかりとっていて、必要書類などの対応が迅速だったことも選んだ理由の一つです。

自分は一度も親元を離れたことがなかったために最初はホームシックになって辛かったです。また授業でも教授の話す英語が全く理解できないことや他の留学生との会話についていけないことなど上手くいかないことばかりでした。最初から何でも上手くいくわけではありません。ですが必ず助けてくれる人がいます。自分の場合は、日本の違う大学から来た留学生や寮のルームメイトであるノルウェー人に本当に助けてもらいました。自分一人で抱え込まず、まず誰かに相談してみてください。きっと助けてくれます。

自分は留学をする前と後で全く違う自分になったと思います。語学力の向上は正直自分で実感するほど向上はできなかったと思います。しかし自分の性格や考え方が大きく変化しました。留学前の自分はネガティブ思考で、内気で自分から動くことができませんでした。でも海外の方の中でそのような態度だと友達ができないし、誰も近づいてきません。自分の意思を相手に伝える、ポジティブ思考でいることが大事だと体感しました。また留学をしたことで日本にいたら絶対にできない素晴らしい経験ができたことは自分の人生の財産だと思っています。

11～12月にはまとまった休日ができたので、近くのヨーロッパに旅行に行きました。日本からは高額で頻繁にはいけないヨーロッパに比較的簡単に安価で行けることが、ヨーロッパ圏に留学する利点ではないでしょうか。

大学のあるリレハンメルという場所は非常に魅力的な場所です。大学周辺はのどかで、散歩してるだけでリフレッシュできると思います。対してリレハンメル駅の周辺は「ヨーロッパ」特有の雰囲気、街並みを楽しむことができます。さらにノルウェーという国は治安が良いことや水道水が飲めることなど日本との類似点が多い国です。個人的にノルウェーは留学にぴったりの国だと思います。ノルウェーだからこその経験もたくさんしました。(8月下旬に寮からオーロラがみれたこと、夏は21時頃まで明るく冬の日照時間は4時間ほどしかないことなど)

アドバイスとして留学を志す皆さんには自分が何のために留学するのか、しっかりと目標を持って留学に挑戦してほしいです。ただ語学力を向上させることを留学の目的にしないほしいです。

