

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2024年 10月 7日
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)
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：
留学期間	2024年8月～2024年12月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	商学部商学科
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。

明治大学のホームページ上にある留学報告書や留学近況報告書を読みました。また留学オリエンテーションの際にももらった同じ留学先の同じ学部の先輩と連絡先を交換し、単位認定などを含む様々なことについて教えてもらいました。これから留学に行く人は躊躇せずに先輩に質問してみてください。また留学中は寮生活で1人暮らしに近い環境におかれるので日本である程度慣れておくことも大事だと思いました。自分は1人暮らしの経験がなかったため現地のスーパーに行ってもまず何を買えばいいのかわからなかったです。また日本でどんな勉強をしているのか、なぜ留学先をノルウェーにしたのか、なぜこの大学に決めたのか、これらのことを明確にした上で留学に臨むことが大事だと感じました。授業やイベント等で初対面の人と話すところのような話になることが多かったです。



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：約1カ月 (申請してから何日/何週間要したか)	ビザ取得費用：約10万
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？	
<p>1、パスポート原本とパスポートの使用したページのコピー</p> <p>2、パスポートサイズの顔写真1枚（白背景）</p> <p>3、留学先の入学許可証（留学先の大学からのメールに添付してあったものをコピー）</p> <p>4、留学先への deposit の領収書（留学先の大学からのメールに添付してあったものをコピー）</p> <p>5、寮の契約書（英語とノルウェー語の両方）</p> <p>6、UDI のチェックリスト(UDI のホームページからダウンロードし、コピー)</p> <p>チェックリストに提出する書類が全て書いてありました。</p>	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。	
<p>出発前に日本で上記の書類をセンターに提出しに行き、2週間後にパスポートと書類を受け取ります。出国後ノルウェーの警察署に行きました。予約は大学側がしてくれるので何もしなくて大丈夫です。</p>	
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？	
<p>面接はありませんでした。</p>	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
<p>思っている以上に書類を準備するのに時間を有するため留学先からのメール等は後回しにせず、すぐ準備に取りかかるべきです。またビザ申請の予約が平日の午前中（自分のときには朝の9時～10時半）しか時間帯が選べずに困りました。さらに実際、ビザ申請しに行ったときのことですがパスポートの顔写真が載っているページをコピーし忘れていました。センターでコピーしてもらおうと高いので（自分の場合は170円ほどでした）不備がないようにしてください。またパスポートサイズの顔写真も6か月以内に撮ったものであるかしっかりと確認されるので事前に自分で新しく撮りに行くか、ビザセンターで撮ってもらおうと良いと思います。（センターで撮ると1,000円ほど）</p>	
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、荷物運送等）。	
<p>・現金について</p> <p>ノルウェーで生活をしていて現金を使うことはほぼありません。唯一あったのはハイキングの参加費が現金のみの支払いで、その時は大学からもらったキャッシュカードを使って現金を引き出しました。あまり現金は必要ないと思います。それよりかは海外で使用可能なカードを何枚か日本で作っておいてそれを持っていくのが良いと思います。自分は直前になって作ろうとして作れなかったのが前もって準備することをおすすめします。</p> <p>・携帯電話について</p> <p>現地で My call という sim を購入し、利用しています。ノルウェーの銀行口座を開設する際にノルウェーの携帯番号が必要だったため My call を選びました。ただし日本の電話番号の SMS 等が届かなくなるのでクレジットカードの認証を SMS で登録している人は注意が必要です。また値段もお手頃なのでおすすめです。</p> <p>・荷物運送について</p> <p>荷物運送はしなかったです。</p> <p>・その他</p> <p>日本では出国時とても暑いと思いますが、現地に到着すると薄手の長袖でちょうどいいくらいの気温でした。なので1学期間の人は半そでは用意する必要はなく、冬服をしっかりと準備することが大事だと思います。またコンセントはタイプ C で電圧が日本と異なるため、日本の製品を持っていくなら変圧器も用意したほうがいいと思います。自分は日本のドライヤーを持っていきましたが、変圧器を忘れたためにただのお荷物となっていました。</p>	

Ⅲ. 現地到着後のなぐれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	JAL				
航空券手配方法	HIS ※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	12:30		
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 checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	約 2 時間				

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

オスロ空港 (Oslo lufthavn) から RE10 という列車に乗ります。2 時間ほどで Lillehammer skystasjon に到着します。料金は 377nok でした。そこからバスで Høgskolen i innlandet storhove まで行きます。料金は 10nok で、B1 と B2、B4 の 3 種類のバスがあります。10 分ほどで Storhove に到着します。
すべて ENtur というアプリを使ってチケットを購入しました。日本でアプリをダウンロードしクレジットカード情報を入力しておくことをおすすめします。このような情報はすべて大学側がくれた資料に書いてあるので特に心配しなくても大丈夫です。

大学到着日	8 月 15 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 checked="" type="checkbox"/> その他 (ノルウェー人)	
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	渡航前に留学先の大学から案内のあった SINN というサイトで申し込みました。先着順でした。	

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？

渡航前に見つかり、トラブル等はありませんでした。

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 19 日～
参加必須ですか？	<input checked="" 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：444nok)
内容の様子は？	まず参加必須のオリエンテーションが 19 日に、送金した deposit のミーティングが 20 日に、そして 21 日～25 日までは FADDERUKA という新入生を歓迎するイベントがありパーティー等も含まれていました。これは任意参加で 5 日間がセットになって上記の値段でした。支払いはクレジットカードでも大丈夫でした。また 26 日～9 月 8 日までがウェルカムウィークで様々なイベントがありました。これは無料のイベントと有料のものがああり、自分が興味のあるイベントに参加します。
留学生用特別ガイダンス	<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？	大学側に指定された日時にリレハンメル警察署へ行きパスポートと寮の住所が分かる書類の2つを見せて、顔写真を撮影し指紋採取して終わりでした。5分ほどで終わりました。
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？	特になし
3. 現地で銀行口座を開きましたか？ 手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？	1学期でしたが現地で銀行口座を開きました。ノルウェーのD numberを取得後にネット上で銀行にフォームを送ります。その後電話で予約を取り実際に銀行へ行き契約書にサインします。銀行で必要なものはパスポートと入学許可証の2点です。日本のマイナンバーの番号も必要でした。銀行に行った次の日には銀行口座が開設され、1週間ほどで寮にデビットカードが届き、アプリでデビットカードを使えるように設定して終わりです。
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？	購入はしていません。ですが現地で携帯電話が壊れるトラブルがありました。リレハンメルの修理屋に行き、直してもらいました。困ったことは加入した保険の書類一式を日本に忘れてしまったことです。自分のように万が一のことがあるので必ず保険関連の書類は忘れないようにしてください。
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（2月21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？	留学先から届いたメール内容に従って登録しました。ある授業においては定員を超えた場合に抽選となる科目がありました。自分のときにはそのような科目が3科目ありました。
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？	抽選に落ちてしまったため、希望通りの授業は取れませんでした。抽選に落ちたという内容のメールが届いたあとすぐにLAを作り直し、留学先に送りました。これは渡航前に行ったことで最初の出願から2カ月ほど後のことでした。現地でも8月31日までなら変更が可能だったので、現地で1つ授業を変更しました。

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

	月	火	水	木	金	土	日
5:00							
6:00							
7:00							
8:00	起床	起床	起床	起床	起床		
9:00						起床	起床
10:00		授業	買い物				
11:00		授業		昼食			
12:00	昼食	昼食	昼食	授業	昼食	昼食	昼食
13:00				授業			
14:00	洗濯	授業	授業	授業	授業	買い物	
15:00		授業	授業	授業	授業		
16:00	授業			授業			
17:00	授業			授業	洗濯		
18:00							
19:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
20:00							
21:00							
22:00							
23:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
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、生活全般について等、自由に書いてください。

・大学について

大学は広くて綺麗で集中して勉強する環境は整っています。授業のない日曜日にも大学や大学内の図書室が利用可能です。無料でコピーやスキャンも可能です。またコーディネーターの方たちが非常に親切です。何か困ったことや質問がある場合は彼女たちに連絡をすると、迅速に対応してくれます。留学中はもちろん、出国前にもたくさん助けてくれます。大学の目の前にバス停があるためアクセスも良いです。大学から離れた寮（Storhove 以外の寮）を選んでも特に問題はないと思います。

・授業について

基本的にグループワークが多いと感じます。ある授業ではグループで授業外に集まって課題を提出したこともありました。注意すべきことは日本のように授業が週に1度、決まった時間や場所にあるわけではないことです。上記のスケジュールもあくまで一例です。時間割がアプリで見れるので、それをこまめにチェックしていました。またノルウェー人は英語の発音が綺麗だと聞き少し期待していましたが、正直授業ではあまり感じなかったです。自分はある授業の教授が話す英語が聞き取れなかったために現地で別の授業に変更しました。とる授業にも寄りますが、様々な英語の発音をする教授がいる印象です。

・寮について

大学の目の前にある Storhove という寮に住んでいます。過去に行った先輩たちや連絡先を交換した先輩もほとんどこの寮にしていたため自分もこの寮に決めました。キッチンだけ共有でルームメイト2人と使います。自分のときにはルームメイトが1人しかいなかったです。最初は調理器具や食器など何もない状態でした。この寮はキッチンが部屋のドアを開けたすぐのところにあります。またゴミ捨てや2週間おきにあるキッチンチェック等についても話す必要があるため比較的ルームメイトと親しくなりやすいと感じました。ルームメイトにもよりますが自分の場合は本当に優しいノルウェー人でたくさん助けてもらいました。また Storhove から最も近いスーパーが歩いて30分程度の場所にあるため散歩がてら歩いて買い物に行っています。バスを使うと5分ほどで行くことができます。マイナスな点は山が近いので非常に虫が多いことです。虫が苦手な方は別の寮をおすすめします。

・生活全般について

リレハンメルは本当に魅力的な場所です。大学や寮の周辺は自然豊かな場所ですが、駅の方に行くとヨーロッパの街の雰囲気を楽しむことができます。水道水が飲めることやノルウェー人の性格が日本人と似ているところ、治安が良いことなど、ノルウェーは比較的日本との共通点が多いと思います。なのでとても生活しやすいです。また夏は21時頃まで明るく、8月下旬にオーロラを見ることができました！こうした日本では決して経験することのできないことがノルウェーでは経験できます。マイナスな点は物価が非常に高いことくらいです。最低限必要なものは日本から持っていくことをお勧めします。しかし大体のモノは現地調達できるので現地で購入するのも良いと思います。またKIWIというスーパーのFirst priceの商品は比較のお手頃価格なのでそういうものを選んで買うなどの工夫をすると良いと思います。

