

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年4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	文学科
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2024年5月25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	ベルゲン大学(日本語名) Universitetet i Bergen(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～2024年5月
留学先大学で在籍した学年	年生
留学先の所属学部等	<input checked="" 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:人文学部 現地言語での名称:Det humanistiske fakultet <input 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 checked="" type="checkbox"/> 国立 <input 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 月下旬～12 月下旬 2 学期: 1 月上旬～6 月下旬 3 学期: ~ 4 学期: ~
学生数	17050
創立年	1946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	交換留学のため明治大学に学費を納めていました。
宿舍費	50,300	704,200 円	うち月 5500kr は光熱費です。
食費	16,000	224,000 円	外食は高いですが、たまにしました。
図書費	800	7,200 円	教科書の他に論文などはお金を払って読むものもありましたが、多くは PDF で読んでいました。
学用品費	60	840 円	ほとんどは日本のほうが安くてクオリティも高いため日本から持っていったものを使っていました。
携帯・インターネット費	2,030	28,420 円	ウビギという esim を使っていました。1 ヶ月に 10 ギガでした。
現地交通費	3,500	49,000 円	Skyss Billett というアプリを使って支払えば、特定の地域のバス、電車、船全てに乗ることができます。(□大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	1,000	14,000 円	
被服費	0	0 円	日本から持っていきました。
医療費	1,400	19,600 円	2 回病院にかかりました。
保険費	8,570	120,000 円	形態: 明治大学指定の保険
渡航旅費	25,000	350,000 円	
ビザ申請費	5,000	70,000 円	
雑費	1,500	21,000 円	部屋の家具やシーツなど
その他	14,285	200,000 円	旅行代
その他		円	
合計	129,445	1,812,230 円	

渡航関連

渡航経路
往路 出発地: 成田空港 目的地: ベルゲン空港 経由地: バンコク(タイ)、コペンハーゲン(デンマーク)
復路 出発地: ベルゲン空港 目的地: 成田空港 経由地: ヘルシンキ(フィンランド)
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: タイ国際航空 料金: 200,000 復路 航空会社: JAL 料金: 150,000 ∴ 合計: 350,000
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: スカイスキャナー) <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: Fantoft) <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:
大学から住居の案内が送られてくるのでそれに従って申し込みました。
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)
個人のスペースも確保されているし、共有キッチンで人との関わりもあってちょうど良かったです。

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: Bergen legevakt)

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?

旅レジに登録していたので、メールで危険情報やデモの情報などを受け取っていました。

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wi-fiはたまに繋がらなくなることがありましたが、ルーターを再起動すれば元に戻りました。また、カフェなどのWi-Fi環境もしっかりしているので、あまり困ったことはなかったです。

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。)

日本でクレジットカードを2つ作って持って行っていました。一つは外食や遊びなどに使う用、もう一つは家賃などの生活費用と、用途で使い分けていました。

6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えて下さい。

グローバル食材が売っているスーパーに行けば、日本の調味料など手に入れることができますが、高いので日本から出汁やカレー粉など持って行ってよかったなと感じました。やはり個人的には食べ物が一番大事でした!

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。
15 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 checked="" 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)
Sucandinavian literature 19 th centry		19 世紀スカンジナビアン文学
科目設置学部・研究科	humanity	
履修期間	8 月～12 月	
単位数	15	
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	セミナー(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 165 分が 1 回	
担当教授	Anders M. Gullestad	
授業内容	19 世紀スカンジナビアン文学について、具体的な作品、作家、文学的な流れなど	
試験・課題等	グループプレゼンテーション、口頭試験	
感想を自由記入	セミナー形式だったのでとても緊張したが、自分の専攻と関係がある分野なので面白かった。	

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 Culture and History		ノルウェーの文化と歴史
科目設置学部・研究科	humanity	
履修期間	8 月～12 月	
単位数	15	
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、ワークショップ、課外活動(博物館)(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	Sarah Hamilton	
授業内容	古代からのノルウェーの歴史、現代のノルウェーの社会や文化など	
試験・課題等	最終試験を受けるための中間レポート、最終試験	
感想を自由記入	ノルウェーの歴史を学ぶだけでなく、実際に博物館に行ったり、現代のノルウェーの社会の様子(福祉国家や環境問題など)についても学べて面白かった。100 人ほどの留学生が受けている人気の授業だった。	

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)
Gender and power in contemporary politics	現代社会におけるジェンダーと権力
科目設置学部・研究科	Faculty of Social Sciences
履修期間	2月～3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	8回の講義と2回のセミナー、1回の発表 (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	R.L. Muriaas
授業内容	現代政治におけるジェンダー格差などの問題について
試験・課題等	1回のグループプレゼンテーション、3日間の自宅試験
感想を自由記入	隣の人や、グループで話す機会がたくさんあり、他の人の意見を聞くことができ面白かった。

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 Intro	初級ノルウェー語
科目設置学部・研究科	Humanities
履修期間	1月～4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	(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	Inga Berzine
授業内容	ノルウェー語の基礎文法や、単語、会話練習など
試験・課題等	毎回の宿題、3回の中間課題、口頭試験
感想を自由記入	会話を重視した授業だったので自分の習ったことをすぐに実践できる点が楽しかった。また、クラスメイトもみんな優しく、一緒に授業を受けるうちに仲良くなることができた。

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)
Comparative Arctic Indigenous Governance	先住民比較政治
科目設置学部・研究科	Faculty of Social Sciences
履修期間	3月～5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	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	Aaron Spitzer
授業内容	カナダ先住民と北欧の先住民の統治について
試験・課題等	10時間の試験
感想を自由記入	先住民に興味があったので受講したが、政治について全く知らない分野なので難しかった。統治の仕方は国の制度やこれまでの歴史によって変わってくることがわかった。

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	1年次春から夏 情報収集(留学相談など)
	8月～9月	1年次 夏から秋 パスポート発行、IELT 受験
	10月～12月	出願、選考、合格通知
留学開始年	1月～3月	英語学習、留学先の情報収集
	4月～7月	留学先履修登録、寮の申し込み
	8月～9月	渡航、秋学期授業開始
	10月～12月	中間レポート、期末テスト
留学/帰国年	1月～3月	春学期授業開始
	4月～7月	テスト、帰国
	8月～9月	秋学期から明治大学に復帰
	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。

この留学先を選んだ理由は、ヨーロッパの中でも安全な国で多くの人が流暢な英語を話せるというのが一番大きかったと思います。自分が留学先を決定したときは、ノルウェーやベルゲンという街について、ほとんど何も知らなかったもので、行ってみるまでどんなところだろうとワクワク反面、不安もありました。

しかし、結果的にベルゲン大学を選んで、ベルゲンで2学期の交換留学生活を送ることができたのは本当に幸運だったと感じています。まず、大学の授業についてですが、ベルゲン大学では1学期に30クレジットが推奨されており、1つのクラスが主に10～15クレジットなので、日本のように授業がたくさん詰まっている、という日はなく、自由な時間がたくさんありました。日本の大学のように授業をたくさんとるのではなく、自己学習型の勉強スタイルなのだなと感じました。授業では、プレゼンテーションや近くの人とディスカッションをする時間が多くあり、初めは緊張することも多かったのですが、だんだんと自分の意見を言うことにも慣れてきて、怖れなくなりました。しかし、ディスカッションの時間では、「あなたはどう思う？」など聞いてくれる人はいないので、自分から話し始めたり、割って入る勢いで話したりする必要があり、黙っていると意見のない人と見なされてしまうので、何か言うように心がけていました。

次に生活全般についてです。まず、この町の人とはとても優しいです。私が特に好きなのは、目があったらニコッと微笑んでくれるところです。目があって気まずくなるのではなく、心がほっこりします。到着した時に道に迷ったのですが、道ゆく人が大丈夫？道わかる？と声をかけてくれて、とても助かったのを覚えています。また、移民や、留学生の数が多く、日本よりも多様性に溢れているところも好きです。

外食は高いと聞いていたので、基本は自炊をしていましたが、日本食を作る材料もアジアスーパーに行けばすぐに手に入るの、安心です。交通機関は、トラムやバスでしたが、基本時間通りに運行しているし、アプリで一度払えば一定の期間乗り放題なので、日本のように人でごった返す改札を通る必要がなく、私にはとても良いシステムのように思えました。スーパーマーケットもいたるところにあり、シティーセンターに行けばなんでも手に入ることもとても良かったです。概して、私は本当にここを選んで正解だったと感じています。また、自分が日本で勉強しただけでは得られなかった英語でのコミュニケーション能力と度胸が身についたと思います。絶対に英語圏がいい人や、毎日授業で忙しくしたい人には向いていないかもしれませんが、自由な時間を確保して好きなことを楽しみたい人や、さまざまなアクセントの英語の中で生活してみたい人にはとてもおすすめです。選考や英語の勉強など行くまでに大変なことも多いと思いますが、応援しています。