

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年7月13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
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2024年6月28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	英語/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	特になし 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:心理学部 現地言語での名称:Det psykologiske 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月上旬 2学期:1月上旬～6月下旬 3学期:～ 4学期:～
学生数	17,500(全学年)
創立年	1946年

留学費用

留学費用項目	現地通貨 (Norwegian Kroner)	日本円	備考
授業料	0	0 円	大学間協定留学のためなし
宿舍費	52,811NOK	796,125 円	11 か月分、光熱費込み
食費	22,170NOK	330,000 円	11 か月分
図書費	0	0 円	
学用品費	1,000NOK	14,884 円	教科書
携帯・インターネット費	886NOK	13,200 円	SIM カード代(Ubigiという esim タイプ)
現地交通費	4,077NOK	60,686 円	電車代(<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0 円	
被服費	1,000NOK	15,000 円	
医療費	0	0 円	海外保険を利用したため 0 円
保険費	8,290NOK	123,400 円	形態: 海外旅行保険 12 か月分
渡航旅費	25,000NOK	370,000 円	往復チケット
ビザ申請費	5,000NOK	70,000 円	
雑費	6,718NOK	100,000 円	外食代、美術館、お土産など
その他	40,300NOK	600,000 円	ヨーロッパ旅行費用
その他		円	
合計	167,252NOK	2,493,295 円	

渡航関連

渡航経路	
往路 出発地:	中部国際空港 目的地: ベルゲン空港 経由地: 羽田空港、ヘルシンキ・ヴァンター国際空港
復路 出発地:	ベルゲン空港 目的地: 中部国際空港 経由地: ヘルシンキ・ヴァンター国際空港、羽田空港
渡航費用	
① 往復チケットを購入した場合	航空会社: フィンエアー 料金: 370,000 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	
<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: フィンエアー) <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、大学の宿舎等)

学生寮(寮の名前:Fantoft) 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:

入学許可証を入手した後、大学から連絡がきた。

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)

ベルゲン大学に通う交換留学生の大半が Fantoft にある学生寮に暮らしていました。中心地にある大学までは、電車で 30 分ほどです。交換留学生多くが集う学生寮であるため、交流イベントもたくさん開催されており、友人が作りやすい環境でした。ここには、家族ルームやカップルルーム、バス、トイレ、キッチン全てがシェアの部屋、個室の部屋など、様々な形態の部屋がありました。また、寮の中には、有料ですがジムもあります。ここは、交換留学生にとって暮らしやすく、交流しやすい環境が整っているため、おすすめです。



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: 保険会社が予約してくださった病院と Dr.Dropin)

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?

ノルウェーは、日本よりも治安が良く、盗難や犯罪被害などにはあいませんでした。しかし、大使館からのメールは常に確認するようにしていました。

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。)

寮のインターネット接続は3か月に1度ほど不調な時がありましたが、それ以外はよく繋がりました。大学のWi-Fiも接続に不都合はありませんでした。

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。)

ノルウェーでは、現金を使用できる場所が少なく、キャッシュレス社会でした。そのため、日本から持っていった、親の口座のクレジットカードを使用したり、自分の貯金口座のクレジットを使用したりしていました。

6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えてください。

日本の調味料や食材はアジアスーパーで購入することができますが、2~6倍の値段がします。そのため、恋しくなりそうなものは持って行くといいかもしれません。また、電子レンジで炊くことができる100均のプラスチック炊飯器は便利でした。基本、現地でなんでも手に入りますが、物価が高いので持って行くことができるものは、持って行くといいと思います!

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。
87.5ECTS 単位	<input checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった: 人数制限がある科目は、出発前(出願時)に履修登録を行った	
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)
Education in a Changing Society	変化する社会における教育
科目設置学部・研究科	心理学部
履修期間	1 学期間
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	講義型式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 105 分が1回
担当教授	Gry Heggli
授業内容	ノルウェー／北欧の教育制度の特徴と発展、そして今日教育が直面しているグローバルな課題について。教育の歴史、教育と不平等、教育とグローバリゼーション、インクルージョンの政治、教育システムのデジタル化に伴う課題についての講義。
試験・課題等	3 つの中間課題(エッセイ)と最終試験(エッセイ)
感想を自由記入	この授業は、教育分野に興味がある自分にとって、非常に面白い授業でした。1か月に1回の中間課題が3つあり、この課題を通して講義の理解を深めることもできました。周りの学生も、教育分野に興味があったり、専門としていたりする人ばかりだったため、意見交換をするのは面白かったです。この授業を履修するために、ベルゲン大学を第一希望にしたので、受講することができて良かったです。



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)
Personnel Psychology	人事心理学
科目設置学部・研究科	心理学部
履修期間	1学期間
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1又は2回
担当教授	Punnet Kaur (毎回違う教授が講義をする)
授業内容	人事心理学における介入方法と、その歴史的基盤、伝統、方法論的基盤を含む主要な中心的課題について。従業員の組織行動、キャリア開発、従業員と組織との関係(組織コミットメント)に影響を与える個人的要因と組織的要因の両方について。
試験・課題等	最終試験(4時間のエッセイ試験)
感想を自由記入	心理学の専門的な用語を講義と試験へ向けた勉強を通して学ぶことができました。また、内容も非常に面白かったです。試験は持ち込み不可の4時間のもので、質問に対してエッセイを書かなければいけないため大変でしたが、学びが大きかったです。

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 Culture and History - Scandinavian Area Studies	ノルウェーの文化と歴史 - スカンジナビア地域研究
科目設置学部・研究科	人文学部
履修期間	1学期間
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1回
担当教授	Sarah Hamilton
授業内容	ノルウェーの基本的な歴史について。現代ノルウェー社会における重要なトピックについて。ノルウェー人と環境との相互作用、多数派と少数派の関係、世界的・地域的ネットワークにおけるノルウェーの役割という3つの主要テーマについて。
試験・課題等	中間課題(エッセイ)と最終試験(エッセイ)
感想を自由記入	ノルウェーの基本的な歴史や文化、社会について広く学ぶことができるため、履修することを強くお勧めします。学生も、留学生が大半なので友人を作りやすい環境です。フィールドワークとして無料で市内の博物館に行くこともできました。

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)
Europe after 1945: Transformations in European Economies and Societies	1945 年以降のヨーロッパ:ヨーロッパの経済と社会の変化
科目設置学部・研究科	人文学部
履修期間	1学期間
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1回
担当教授	Elena Kochetkova
授業内容	第二次世界大戦後から今日までの東西ヨーロッパの歴史を、グローバルな文脈で概観する。ヨーロッパの経済と社会、そして天然資源や人口学などの関連分野の歴史について。脱植民地化やグローバリゼーションといった世界的な変革の中でのヨーロッパの役割の変化について。
試験・課題等	中間課題(エッセイ)と最終試験(エッセイ)
感想を自由記入	冷戦後のヨーロッパの歴史についてで、前提知識がないと難しいと思いました。私は歴史が好きであるため、興味深く感じました。周りは、留学生より、歴史を専攻しているノルウェーの学生が多かった印象です。

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)
Gender and Power in Contemporary Politics	現代政治におけるジェンダーと権力
科目設置学部・研究科	社会科学学部
履修期間	5週間
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4回
担当教授	Ragnhild Louise Muriaas
授業内容	政治と政策形成においてジェンダーが果たす役割について。特に、ジェンダーと政治の接点を異なる角度から研究する2つの研究分野に注目する。一つは、政治としてのジェンダーを研究し、身体、セクシュアリティ、アイデンティティに関連する問題が、現代政治においてどのように、またなぜ最も争点となっているのかを探る。もう一つは、政治におけるジェンダーを研究し、政治的・官僚的制度におけるジェンダー不平等の原因と結果を取り上げる。ジェンダーが政治的・社会的な制度におけるジェンダー不平等の創造と実施など、政治的行動と権力にどのような影響を与えるかを、様々な国において探求する。
試験・課題等	4人グループのプレゼンテーションと最終試験(エッセイ)
感想を自由記入	ジェンダーと政治に関して、留学生同士で意見交換をしたり、グループプレゼンテーションで他の学生の意見を聞くことができ、勉強になる授業でした。また、ノルウェーの政治構造やジェンダーに関して学ぶことができました。

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)
Short Introductory Course in Norwegian Language	ノルウェー語短期入門コース
科目設置学部・研究科	人文学部
履修期間	3か月間
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回
担当教授	Inga Berzina
授業内容	自己紹介や他者紹介、学習、衣食住、天候、身近な状況や出来事などのトピックに関連する語彙について。基本的なノルウェー語のフレーズや、ベルゲンでの日常生活に関する簡単な会話練習。また、簡単な文章の読み書きを練習、ノルウェー語の話し言葉を聞く練習。
試験・課題等	3つの短文を書く練習課題と最終試験(口頭試験)
感想を自由記入	ノルウェー語の入門コースであるため、初めてでも分かりやすい授業でした。ノルウェーの文化も学ぶことができるため、履修することをお勧めします。抽選科目であるため、申し込む必要があります。



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)
Love and Close Relationships	愛と親密な関係
科目設置学部・研究科	心理学部
履修期間	1か月
単位数	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	講義形式とセミナー形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に105分が4または2回
担当教授	Melissa Bayne
授業内容	愛と親密な関係の社会的、生物学的、神経学的特性について。
試験・課題等	2つのエッセイ課題と中間試験(クイズ形式)と最終試験(エッセイ)
感想を自由記入	人間関係に関する心理学の授業で、講義とセミナーでそれぞれの面白さがありました。講義は理論中心ですが、セミナーは、人との対話を重視しているものでグループやペアで話す機会が多かったです。この科目を通して、人間関係の構築の仕方や距離の保ち方、自分の性格や特性について振り返ることもできました。

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)
Traumatic Stress: North and South Perspectives	トラウマティック・ストレスについて:南北の視点から
科目設置学部・研究科	心理学部
履修期間	1か月
単位数	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	講義形式とセミナー形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に105分が5又は4回
担当教授	Debra Barbara Kaminer
授業内容	トラウマティック・ストレスに関する視野を広げ、北と南の両方の視点を包含することを目的とした授業。トラウマティック・ストレスの個人的・集団的側面、文化的背景を超えた影響、南北の環境におけるトラウマ介入へのアプローチについて。外傷性ストレスに関する既存の知識を批判的に捉え、トラウマの経験、影響、治療法について。
試験・課題等	中間試験(ペアプレゼンテーション)と最終試験(エッセイ)
感想を自由記入	周りの留学生がほとんど心理学を専攻している学生で、トラウマに関する前提知識や専門用語が難しかったです。そのため授業後に専門用語や分からなかったところの復習を入念に行いました。ペアプレゼンテーションで教授から高評価を頂いて嬉しかったです。

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

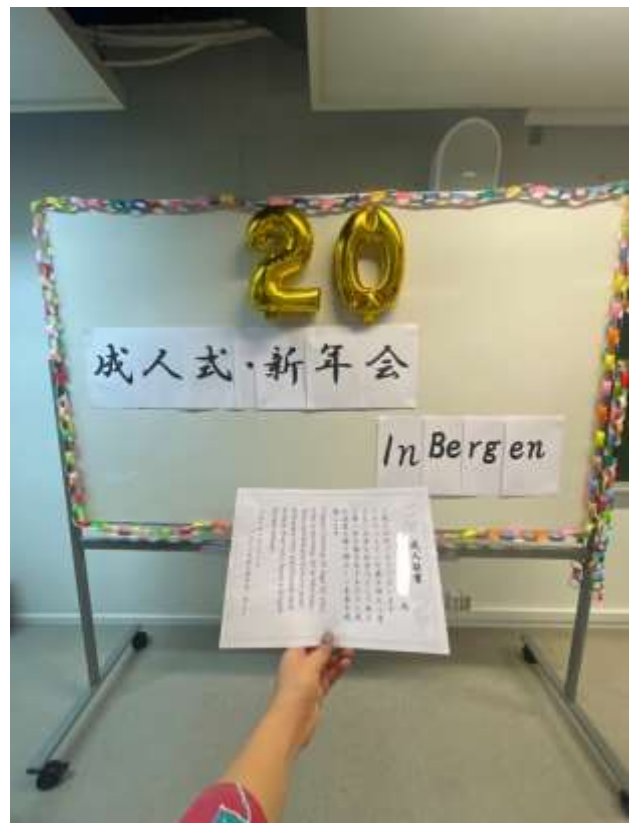
3) 就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。内定を得た企業すべての名前、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません。就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。

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	留学情報収集、TOEFL 対策
	8月～9月	留学情報収集、TOEFL 対策
	10月～12月	TOEFL 受験、選考、出願
留学開始年	1月～3月	留学前オリエンテーション
	4月～7月	手続き、履修登録、滞在先確保、ビザ申請・取得、航空券購入
	8月～9月	留学開始
	10月～12月	留学中の期末試験、冬休み
留学/帰国年	1月～3月	授業、就活
	4月～7月	留学中の中間・期末試験、就活、夏休み、帰国
	8月～9月	就活、夏休み
	10月～12月	



留学体験記

※ この留学先を選んだ理由、留学生生活全般について、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。

ノルウェー・ベルゲンを選んだ理由は、3つあります。1つは、教育制度が有名な北欧諸国のひとつであるノルウェーで、教育に関する講義や実際にノルウェーで講義を受けてみたかったからです。教育分野に興味があったため、この理由が大きな理由だったと思います。2つ目は、留学先国として有名な国ではないところへ留学をしたいと思ったからです。漠然な理由ですが、ノルウェーを選んで良かったです。情報が限られている分自分で開拓したり、挑戦してみたりすることができました。留学先国として、英語が不自由なく通じて、講義も英語で行われている大学がある国という条件のなかで、ノルウェー・ベルゲンはぴったりの国でした。3つ目は、自然が豊かなところで生活をしたいと思ったからです。ノルウェーのベルゲンという街には、7つの山があり、市街から出れば、自然がたくさんあります。友人とハイキングに行くことも多かったです。空気も景色も綺麗です。ただ、ベルゲンは雨で名が知られているくらい雨が降ります。そのため、雨が苦手な人は辛いかもしれません。(私は偏頭痛もちで、かなり大変でした。)けれど、それを超えるくらい、私はノルウェーの自然が大好きになりました。

生活でいうと、とにかく物価が高かったです。日本の1.5～3倍の物価でした。物価以外は、不自由ない生活でした。寮から市街まではトラムで30分ほどで、市街に行けばなんでも揃います。寮の近くにもスーパーがあるため、便利です。気候も、夏は涼しく、日本のような蒸し暑さはありません。冬はマイナス10度程度いくこともありましたが、案外耐えられました。ノルウェーは日本人にとって、過ごしやすい国だと思います。

大学生活でいうと、日本の大学のように毎日授業が詰まっているわけではなく、週に2～3回くらいが目安という感じでした。ノルウェーでは、自主学習型の勉強スタイルが主流で、授業よりも自分で学習を進めていくので、勉強は自分の予定と合わせて行います。そのため、勉強と自由時間の切り替えがしっかりとできると良いと思います。

留学生活が楽しく、充実したものになるかどうかは自分の行動次第だと思います。例えば、一緒に授業を受ける友人を作れたかったら、隣の席になった子に話しかけたり、現地の友人を作れたかったら、そのようなコミュニティに飛び込んでみたりなど……。自分なりにやれることを考えて行動してみると、上手くいきます！ベルゲン大学にはたくさんの留學生がいるため、留學生の友人は作りやすいです！お互いの国の料理を作り合ったり、勉強をしたり、ボードゲームをしたりなどなど楽しく過ごしました。現地の学生とは、ベルゲン大学にある日本語学科での授業やイベントで交流を深めました。日本語学科で会話クラスにボランティアとして参加したり、授業をさせてもらったりしました。学生達が日本人留學生と交流をするイベントを開催することもあったため、そこで仲良くなりました。学生のほとんどが1年間日本へ交換留学に来るため、日本でも会うことができるため、関係が続いて嬉しいです。



ノルウェー・ベルゲンでの留学は、英語力を伸ばしつつ、ノルウェー語にも挑戦したい人、ゆとりな生活が好きで、様々な国からの留學生の友人を作りたい人、多様な英語のアクセントに触れてみたい人、勉強と遊びのメリハリがつけられる人、自然が好きな人にお勧めです！

私は、ノルウェー・ベルゲンに留学して本当に良かったと思っています。すっかり北欧ファンになってしまい、北欧の家具や料理も大好きになり、また大学では9月から北欧研究のゼミにも所属します。留学に向けての勉強や準備など大変ではあると思いますが、応援しています。何か質問や相談があれば、気軽にしてください。