

## 【大学間協定留学】 留学報告書

|                                                        |                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 記入日                                                    | 2025 年 9 月 1 日                                                                                                                                                                                         |
| 明治大学の所属学部・研究科<br>※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                                                  | 2025 年 7 月 3 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)<br>University of Inland Norway(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～2025 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)<br>※学部等名<br>日本語名:<br>現地言語での名称:<br><br><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<br><input checked="" type="checkbox"/> その他: 留学生用のコース |
| 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<br>※記入例:<br>1 学期: 4 月上旬～7 月下旬<br>2 学期: 9 月中旬～2 月上旬 | 1 学期: 8 月下旬～12 月初旬<br>2 学期: 1 月下旬～5 月中旬<br>3 学期:<br>4 学期:                                                                                                                                              |
| 学生数                                                    | 200 人ほどの留学生 他は不明 (キャンパスが多いため)                                                                                                                                                                          |
| 創立年                                                    | 2017 年                                                                                                                                                                                                 |

| 留学費用              |                               |              |                                               |
|-------------------|-------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|
| 留学費用項目            | A 現地通貨<br>( )<br>(1 現地通貨 = 円) | B 日本円        | 備考                                            |
| 授業料               | 0                             | 0 円          | 明治大の授業料                                       |
| 宿舍費               | 月 4800kr                      | 約 68000 円    |                                               |
| 食費                |                               | 月 2 万 5000 円 |                                               |
| 図書費               |                               | 0 円          |                                               |
| 学用品費              |                               | 0 円          |                                               |
| 携帯・インターネット費       |                               | 月 2000 円     | E-sim サービス                                    |
| 現地交通費             | 月 400kr                       | 約 5500 円     | 市内のバス ( <input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車 ) |
| 教養娯楽費             |                               | 0 円          |                                               |
| 旅費(留学中)           |                               | 約 120 万円     | 18 か国旅行した(現地でバイトしてお金を稼いだ)                     |
| 被服費               |                               | 3 万円         |                                               |
| 医療費               |                               | 0 円          |                                               |
| 保険費               |                               | 11 万円 円      | 形態: 明治大学で加入する保険                               |
| 渡航旅費              |                               | 往復 25 万円     |                                               |
| ビザ申請費             |                               | 10 万弱円       |                                               |
| 雑費                |                               | 円            |                                               |
| その他               |                               | 円            |                                               |
| その他               |                               | 円            |                                               |
| 合計<br>※現地通貨 および 円 | ( = 円 )                       | 約 2016000 円  |                                               |
| 総計(A+B)<br>※円     |                               | 約 2016000 円  | 半分旅費                                          |

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

## 渡航関連

### 渡航経路

往路 出発地：成田 目的地：オスロ 経由地：タイ

復路 出発地：オスロ 目的地：成田 経由地：タイ

### 渡航費用

① 往復チケットを購入した場合

航空会社：タイ航空

料金：25 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： )

☒ インターネット(サイト名： trip.com)

☐ 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： スストホープ)

☐ 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：

大学が提供するサイト

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)

可もなく不可ない寮ですあまり期待しないほうがいいです

## 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: )

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?

リレハンメルは安全なので特に問題なし

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。)

基本万全だがたまに接続が悪い時があったが、そのときは大学に行った

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。)

あらかじめデポジットとして日本から送っていたお金に、現地の手続きを経て銀行開設を行い悪せ薄した

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。

粉系調味料、常備薬

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<br>※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。                                                                                      |
| まだ不明(37.5 ECTS)単位                                                                                                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> 不明単位<br><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<br><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( )<br><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。<br>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)                                                                                                               |
| Welfare and Equality                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |
| 科目設置学部・研究科                                                                                                                                                                                                                                    | 留学生対象                                                                                                                        |
| 履修期間                                                                                                                                                                                                                                          | 9 から 12 月                                                                                                                    |
| 単位数                                                                                                                                                                                                                                           | 10 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                                                                                                                                                                                                                                          | ディスカッション(チュートリアル、講義形式等)                                                                                                      |
| 授業時間数                                                                                                                                                                                                                                         | 1 週間に 90 分が 1 回                                                                                                              |
| 担当教授                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |
| 授業内容                                                                                                                                                                                                                                          | 福祉をはじめとする北欧の社会システムを北欧の思想・哲学で紐解いていく<br>ディスカッション形式の授業                                                                          |
| 試験・課題等                                                                                                                                                                                                                                        | 課題は 4 週に一回程度<br>最後に対面のテストがある                                                                                                 |
| 感想を自由記入                                                                                                                                                                                                                                       | 事前課題も多く、テストも筆記で大変だったが一番面白い授業だったと思う。北欧から見た他の社会や北欧の社会を哲学という視点から見ていくのが難しかったけれどもとてもおもしろかった。授業自体も半分解説・半分議論みたいな形の生徒主体でとても身になる授業だった |

| 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) |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Comparative Politics |                                                                                 |                |
| 科目設置学部・研究科           | 留学生対象                                                                           |                |
| 履修期間                 | 9 月から 12 月                                                                      |                |
| 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(チュートリアル、講義形式等)                                                               |                |
| 授業時間数                | 1 週間に 90 分が 1 回                                                                 |                |
| 担当教授                 |                                                                                 |                |
| 授業内容                 | 日本の高校でやる政治経済みたいな基礎的な内容                                                          |                |
| 試験・課題等               | 最後に 3000word のレポートで特に他はなかった。                                                    |                |
| 感想を自由記入              | 一番面白くなくて、とって無駄だと思った授業。内容も高校生レベルかつ、担当教員が新任だったのか、授業の方針が曖昧であり課題とかもなかったからある意味楽しかった。 |                |

| 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) |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Intercultural Communication |                                                                                                                                      |                |
| 科目設置学部・研究科                  | 留学生対象                                                                                                                                |                |
| 履修期間                        | 8 月から 11 月                                                                                                                           |                |
| 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(チュートリアル、講義形式等)                                                                                                                    |                |
| 授業時間数                       | 1 週間に 90 分が約 1 回                                                                                                                     |                |
| 担当教授                        |                                                                                                                                      |                |
| 授業内容                        | 講義の前半回は文化の違いによるコミュニケーションの不和や勘違いはなぜ起こるのかという疑問を基に、講義形式で授業が行われた。後半回はそれをふまえてグループに分かれて学んだことと自分たちで思う文化の違いをまとめて、班ごとに学習を行い、最終的にプレゼンテーションを行った |                |
| 試験・課題等                      | 小エッセイが 4 つ最後に最終エッセイ 1 つ プレゼンテーション                                                                                                    |                |
| 感想を自由記入                     | 内容はとても興味深く異国の地に、留学している人ならだれしもが学ぶべきものだと思う。ためになることも多くとってよかったともう。またグループワークも多く他の留学生と仲良くなる機会がとても多い。                                       |                |

|                    |                                                                                                           |                |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 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) |
| Global Justice     |                                                                                                           |                |
| 科目設置学部・研究科         | 留学生向け                                                                                                     |                |
| 履修期間               | 2 月から 5 月                                                                                                 |                |
| 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(チュートリアル、講義形式等)                                                                                         |                |
| 授業時間数              | 1 週間に 90 分が 1 回                                                                                           |                |
| 担当教授               |                                                                                                           |                |
| 授業内容               | 正義とは何か、哲学的側面から戦争・移民・貧困について考える                                                                             |                |
| 試験・課題等             | 課題は小エッセイ 2 個・最終課題 1 個                                                                                     |                |
| 感想を自由記入            | 授業の内容としては教授がとても丁寧かついい文献を乗せてくれるため興味深い内容だった。数回に一回ディスカッションの時間も設けられていて、講義で学んだことのアウトプットや意見交換などができ自分の理解がより深まった。 |                |

## 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<br>前年 | 1 月 ～ 3 月   |                   |
|              | 4 月 ～ 7 月   |                   |
|              | 8 月 ～ 9 月   | IELTS 勉強開始        |
|              | 10 月 ～ 12 月 | 出願                |
| 留学開始年        | 1 月 ～ 3 月   | 面接                |
|              | 4 月 ～ 7 月   | 入学の手続き→寮の手配→ビザ手続き |
|              | 8 月 ～ 9 月   | 出国                |
|              | 10 月 ～ 12 月 |                   |
| 留学/帰国年       | 1 月 ～ 3 月   |                   |
|              | 4 月 ～ 7 月   |                   |
|              | 8 月 ～ 9 月   | 帰国                |
|              | 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、留學生活全般等について、アドバイスを記入してください。

大学 3 年生からの留学は不安も大きく、私も就職活動との両立や周囲とのズレを心配していました。でも、勇気を出して一歩を踏み出したことで、語学力や専門知識以上に、自分の価値観や人間関係が大きく広がったと実感しています。現地での授業やアルバイトを通じて、北欧社会を実体験しながら深く学ぶことができました。英語力は半年ほどで日常会話に困らないレベルまで伸びましたが、出発前にもっとリスニング力を鍛えておけばよかったとも感じています。語学や文化、出会いのすべてが、今の自分の土台になっています。迷っているなら、まずは一歩を踏み出してみてください。後悔することはきっとありません。