

## 【大学間協定留学】 留学近況報告書

|                |   |
|----------------|---|
| 記入日            | 2023年 11月 6日  |
| 留学先大学          | ベルゲン大学（日本語名）<br>University of Bergen（現地言語名）   |
| 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）<br>※学部等名（日本語）：心理学部<br>（現地言語での名称）：Faculty of Psychology<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 type="checkbox"/> その他： |
| 留学期間           | 2023年8月－2024年6月   |
| 明治大学の所属学部等     | 国際日本学部（学部/学科/研究科/専攻等）   |
| 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。

出発前は、基本的にベルゲン大学から送られてくるメールに従ったり、大学のホームページを熟読して、情報を集め、準備していました。ベルゲン大学は過去に派遣生がいなかったため、留学報告書もなく少し大変でした。しておいて良かったことは、クレジットカードを数枚作っておくことです。たまに、クレジットカードが使えない時があるので、数枚種類の異なるものを持っておくと良いです。

## 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：学生ビザ                         | 申請先：VFS.GLOBAL |
| ビザ取得所要日数：約1か月<br>（申請してから何日/週間要したか） | ビザ取得費用：約5万円    |

## 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？

ビザ取得のために、UDI 申請書、パスポートのコピー、銀行の残高証明書、入学許可証、寮の契約書が必要でした。

## 2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

まず、ベルゲン大学から、UDI というサイトで申し込みをしてくださいという案内をメールで受け取りました。そのサイトでは、個人情報を中心に記入しました。そこで、日本にあるビザセンターでの面会日程を予約しました。その後、ビザセンターに、UDI 関連の資料、パスポート、銀行残高証明書、入学許可証、寮の契約書などすべて持って行き、申請を済ませました。後日、パスポートと、許可証が送られてきてそれを入国する際に使いました。その後、現地で警察署に行き、さらに申請をした後、ようやく residence card が送られてきました。

## 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？

## 4. ビザ取得に関して困った点・注意点

申請料金をUDI の Web 上で行う際に、自分が所有している全てのクレジットカードの使用が拒否されました。原因が分からなかったため、非常に困りました。そのため、三井住友銀行のマスターカードを新しく作成し、試してみたところ支払うことができました。また、注意点として、はやく申請をしないと、ビザセンターの予約が埋まってしまい、ビザ（居住許可証取得のための書類）を受け取るのに時間がかかってしまい、パスポートが送り返されてくるのが出発ギリギリになってしまううため、気を付けてください。

## 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、荷物運送など）

現地では、現金は使う機会がほとんどありません。ですが、友人にお金を渡す際に必要となる場合もあるため、現金は少額を空港で調達しておくとう良いと思います。

## Ⅲ. 現地到着後のながれ

## 1. 到着時の様子

|  |  |                                   |   |                               |                                     |
|--|--|-----------------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------------|
| 利用航空会社   | FINNAIR  |                                   |   |                               |                                     |
| 航空券手配方法  | ※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  | Bergen Flesland  | 現地到着時刻                            | 午前 9 時  |                               |                                     |
| 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<br>( <input type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車) | <input type="checkbox"/> タクシー | <input type="checkbox"/> その他<br>( ) |
| 移動の所要時間  | 30 分   |                                   |   |                               |                                     |
| <p>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<br/>         私は、空港から直接寮へ向かいました。空港から寮へ移動する際は、電車を使うことをお勧めします。駅にある券売機で一日券を買うことができるため、到着日はそれを買うことをお勧めします。この際、チケットのようなレシートは出てこないため、購入する際に SMS で送り返してもらうというボタンを選択する必要があります。</p> |  |                                   |   |                               |                                     |
| 大学到着日  | 8 月 7 日 10 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<br><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 type="checkbox"/> その他 ( )  |                               |                                     |
| 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   | 大学からの入学許可がおりた後、大学から住居を登録するようお知らせが来ます。その後、大学からの手順に従って、自分が希望する住居を第三希望まで選択して、結果を待ちます。しばらくすると、自分の住居が知らされるため、サインをし、申し込みが完了します。基本、大学からのメールに従って申請をすれば大丈夫です。 |                                   |   |                               |                                     |
| 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？  |  |                                   |   |                               |                                     |
| 渡航前にすぐ見つかり、トラブルもありませんでした。  |  |                                   |   |                               |                                     |



| 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  | 2023年8月11.12日  |
| 参加必須ですか？  | <input type="checkbox"/> 必須 <input checked="" type="checkbox"/> 任意参加   |
| 参加費用は？  | <input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料（金額： ）   |
| 内容と様子は？   | 8月11日と12日にオリエンテーションがありました。どちらも、任意参加でしたが、参加することをお勧めします。11日は、留学生だけでなく、正規学生も参加する大学全体のオリエンテーションでした。大学全体でウェルカムな雰囲気であったため、様々な学生と話すことができました。その日に会った、ノルウェーの友人とは今でも仲が良く、時々一緒に出掛けます。12日は、留学生向けのオリエンテーションでした。午前中は、Zoomでのオリエンテーションで、大学のこと、勉強の場所、キャンパスについて、学生団体について、学生サポートについてなど、様々な情報を取得することができました。午後からは、自分の所属学部でのオリエンテーションでした、そこでは、試験の受け方、課題の提出の仕方、履修登録の仕方など学習に関する情報を得ることができると同時に、無料で軽食も配られ、他の留学生と食べながら交流することができました。両日とも、到着したばかりで、ドタバタでしたが、参加して本当に良かったです。 |
| 留学生用特別ガイド   | <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？  |  |
| 現地で滞在許可証の申請の必要はありました。現地に到着してから3週間に大学からメールが届き、residence cardの申請を警察署でするよう言われました。申請日は指定されており、9月8日に行きました。料金はかからず、パスポートと、ノルウェーでの住所が分かるものを持参しました。   |  |
| 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？   |  |
| 手続きはしていません。   |  |
| 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？   |  |
| 現地での銀行口座を今後開設する予定です。銀行を開設するには、Dナンバーと呼ばれるもの、またはノルウェーIDナンバーを取得する必要があります。6ヵ月以上滞在する人は、ノルウェーIDナンバーがもらえます。まず、現地の警察署で居住許可を申請し、申請が通った後に、自分で税務署の予約をする必要があります。そのあとは、そのIDナンバー用いて、銀行を開設する手順に進みますが、まだ私は開設していないので、分かりません。 |  |
| 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？  |  |
| 購入していません。   |  |



## 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？

- 出発前に（3月29日頃）  
 オンラインで登録  志願書類に記入して登録  できなかった  その他（ ）
- 到着後に（ 月 日頃）  
 オンラインで登録  国際オフィス等の仲介  できなかった  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？

- あった  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？

留学生として特に優先されることはなく、正規学生と同じように履修登録をしました。ただ、留学生が履修することができる授業が指定されていました。また、人数が制限されている授業は、大学へアプリケーションフォームを提出する際に選択しましたが、そうでない授業は、9月1日までに履修登録を変更・追加することができました。

### 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？

現地で変更・追加できました。ただ期日が決まっていたため、注意する必要があります。ノルウェー語の授業が、今学期は一学期間滞在する留学生が多かったため、一年間滞在する留学生は優先されず、履修することができませんでした。



**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してください。**

|       | 月    | 火    | 水    | 木    | 金                | 土    | 日    |
|-------|------|------|------|------|------------------|------|------|
| 7:00  |      |      |      |      |                  |      |      |
| 8:00  | 起床   | 起床   | 起床   | 起床   | 起床               |      |      |
| 9:00  | 準備   | 準備   | 準備   | 準備   | 準備               | 起床   | 起床   |
| 10:00 | 授業   | 授業   | 授業   | タンデム | 日本語クラス<br>ボランティア | ジム   | タンデム |
| 11:00 | 授業   | 授業   | 授業   | タンデム | 日本語クラス<br>ボランティア | ジム   | タンデム |
| 12:00 | タンデム | 昼食   | 昼食   | 授業   | 日本語クラス<br>ボランティア | 昼食   | タンデム |
| 13:00 | タンデム | 自主学習 | 買い物  | 授業   | 日本語クラス<br>ボランティア | 自主学習 | タンデム |
| 14:00 | 自由時間 | 授業   | 買い物  | 自主学習 | 日本語クラス<br>ボランティア | 自主学習 | 昼食   |
| 15:00 | 自由時間 | 授業   | 自由時間 | 自主学習 | 日本語クラス<br>ボランティア | 自由時間 | 自由時間 |
| 16:00 | 水泳   | 自主学習 | 自由時間 | 自主学習 | 交流               | 自由時間 | 自由時間 |
| 17:00 | 水泳   | 自由時間 | 自由時間 | 夕飯   | 交流               | 自由時間 | 自由時間 |
| 18:00 | 水泳   | 自由時間 | 夕飯   | 映画   | 散歩               | 夕飯   | 自由時間 |
| 19:00 | 夕飯   | 夕飯   | 夕飯   | 映画   | 夕飯               | 夕飯   | 夕飯   |
| 20:00 | 映画   | 自由時間 | 自主学習 | 交流   | 自主学習             | 夕飯   | 夕飯   |
| 21:00 | 映画   | 自由時間 | 自主学習 | 交流   | 自主学習             | 夕飯   | 自主学習 |
| 22:00 | 自主学習 | 自主学習 | 自主学習 | 自主学習 | 自由時間             | 交流   | 自主学習 |
| 23:00 | 自主学習 | 自主学習 | 就寝   | 自主学習 | 就寝               | 交流   | 就寝   |
| 24:00 | 就寝   | 就寝   |      | 就寝   |                  | 就寝   |      |

## 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、生活全般についてなど、自由に書いてください。

留学先大学であるベルゲン大学は非常に良いところです。キャンパスが市内に散らばっているため、移動は大変ですが、ベルゲンという市自体、そこまで大都市ではないため過ごしやすいです。ベルゲンは治安が非常に良く、むしろ日本より良いのではないかと感じるほどです。生活は物価が非常に高いため、昼ごはんはサンドウィッチを買うのに 800 円くらいかかります。物価が高いため、節約生活を心がける必要があります。授業は、週に 3-4 回あります。ノルウェーの勉強スタイルは自主学習型であるため、授業は少ないですが、自主学習を通して、自分で知識を蓄える必要があるように感じています。そのため、やらされている勉強というよりは、やりたいからやる勉強であるなと思います。授業は、日本のように出席が大切という仕組みではありません。エッセイや中間課題、最終試験で成績が決まります。自分が履修している授業は全体的に非常に面白く、興味深いです。

ベルゲンは、雨が多い地域です。私は、偏頭痛持ちであるため、少し苦労しています。また、10 月中旬頃から日が昇る時間が非常に遅くなり、朝起きられなくなってきました。冬は、日照時間が短いため、とても不安です。

住んでいる寮は、留学生が多くいるところであるため、様々なイベントが毎月あり、非常に楽しいです。世界各国からの留学生と仲良くなることができました。また、ベルゲン大学には、日本語学科があるため、そこで学んでいる学生とよくご飯を一緒に作って食べたり、映画を観たり、勉強をしたりしています。ベルゲン大学には、「タンデム」と呼ばれる、学びたい言語話者とマッチして、お互いに自分の言語を教え合うパートナーを提供してくれるシステムがあり、私のパートナーは、日本語学科に所属しているため、ノルウェー語を教えてもらい、私は日本語を教え、非常に楽しいです。

### 留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイスをお願いします。

ノルウェー、ベルゲンでの留学生活は、自分でやりたいことに積極的に取り組める人や自分で勉強に取り組める人、自分自身を心地よい環境に置くだけでなく、時には難しい環境に置いてみて行動できる人に向いていると思います。ノルウェーの方々は、ほとんどの人が英語を話すことができます。そのため日常で困ることはありませんが、非英語圏ではあるため、その国の言葉を学ぼうとする姿勢は非常に大切です。また、天候に対象が左右されない人に向いている国であると思います。。。また、ノルウェーの手続き等は、期限厳守であり、時間には厳しい国だと思うので、申請等ははやめに済ませた方が良いでしょう。

私は、ベルゲン大学を留学先国として決めて、本当に良かったと思っています。ベルゲン大学には、様々な国からの学生も多いため、そのような学生たちと過ごすのは、非常に面白く、学ぶことも多いです。また、ノルウェーの友人もたくさんつくることができました。留学先で経験することは、すべて貴重なものであるため、少しでも留学をしてみたいと考えている人は、ぜひ挑戦して欲しいと思います。応援しています。

