

## 【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2024年 11月 4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 Innlande (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～2025年6月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部
学年 ※出発時の本学での学年	3年生
<b>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。</b> <p>同大学に留学経験がある友人を通して、現地で必要なもの手続きの手順などの情報を集めました。友人を介して現地の大学生と連絡を事前に取り合えたのは、最初の友達作りや生活面にとても助けになりました。準備不足だった点は、防寒着が甘かったところです。ノルウェー人の友人曰く、冬はマイナス 25°Cまで冷え込むことがあるためスキーウェア並みの防寒着が必要です。</p>	

## 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 : 3 週間程度 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用 : 約 83000 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？	
UDI のサイトの指示に従いました。必要書類は以下の通りです。	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. パスポートと使用したページのコピー</li> <li>2. 署名フォーム（オンラインで登録した時にメールで送られてきます。）</li> <li>3. パスポートサイズの白背景の写真 2 枚</li> <li>4. 入学許可証（明治大学の事務所で受け取ることができます）</li> <li>5. ノルウェーへの銀行送金の領収書（生活に十分な経費があることの証明になります。）</li> <li>6. 寮の契約書</li> <li>7. UDI のチェックリスト</li> </ol> <p>6 番以外は基本的に自分で印刷して用意しました。</p>	
2. 具体的な申し込み手順を教えて下さい。	
【出国まで】	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. UDI のサイトで申し込み手続き、VFS の訪問日程の予約</li> <li>2. 書類を揃えて、VFS に行く</li> <li>3. 滞在許可の通知が送られてくる</li> </ol>	
【現地で】	
現地の大学職員が警察署への予約を取ってくれるため、それに合わせて訪問し本手続き。	
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？	
VFS ノルウェービザ申請センター（2024 年に移転しているので注意）に直接書類提出。 面接はなく、写真撮影や指紋認証を行いました。	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
とにかく早めに準備を進めておくべき。現地でも同じ書類の提出が求められるのでコピーした書類を持っていくべき。	
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）。	
【現金】	
基本的に現金は使わなくても生活できます。大学のオリエンテーションの参加費だけは謎に現金支払いのため、現金を用意してなかった私はキャッシングをしました。そのため 1 万円程度ノルウェークローネを現金として持っていくことを推奨します。	
【クレジットカード】	
最初の 2 カ月程度はデポジットの口座にアクセスができないため、上限金額が高めに設定されたクレジットカードを 2 枚程度用意することを推奨します。またライフカードという海外手数料が実質的にからないクレジットカードがおすすめです。	
【携帯電話】	
ノルウェーの電話番号が必要と昨年までの報告書に書いてありましたが、電話番号はなくても銀行口座も作れますし問題なく生活ができます。そのため電話番号が付いていない e-sim を購入することが一番コストパフォーマンスがいいと思います。Ubigi や Airalo がおすすめです。	

## III. 現地到着後のながれ

## 1. 到着時の様子

利用航空会社	タイ国際航空			
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 ガーデモエン空港		現地到着時刻	8:00
キャンパスへの 移動手段	<input checked="" type="checkbox"/> 大学手配 の出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の 出迎え	<input type="checkbox"/> 公共交通機関 ( <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー ( )
移動の所要時間	約 2 時間半			

## 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

Oslo lufthavn 駅から lillehammer 駅まで VY というノルウェーの鉄道アプリでチケットを購入し移動。リレハンメル駅から寮までは大学の送迎。トータルで 2 時間 30 分程度

大学到着日 8 月 6 日 12 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 checked="" 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	SINN という大学が提携しているアプリで申し込み。	

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？

特になし

## 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"/> なかつた
日程	8 月 19 日から 25 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：約 7000 円)
内容と様子は？	グループになりアイスブレイク、学校探検、街探索、街の飲食店・歓楽街巡りなどが一週間かけて行われた。
留学生用 特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかつた
授業開始日	8 月 26 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？

現地大学職員が、予約した日程で警察署に向かい手続きを行う。

指紋認証と写真撮影のみで 10 分程度で終了。無料。

日本の VISA センターで提出したものと同様のものを提出

## 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設しましたか？ 手続方法、必要書類、日数、料金は？ トラブルは？

私はサイトに登録しても電話がかかってこなかったため、直接赴き予約を取りました。開設のプロセスは学校で配られた書類に従えば難しいものではなかったです。予約した日に手続きを行い、1週間程度でデビットカードがポストに送られてきます。

必要なもの パスポート、マイナンバーの個人番号、大学の入学許可書、レジデンスカード

## 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（4月10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せんか？

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？

人気な授業は明治と同様に抽選科目となり、抽選に外れれば他の授業の希望を提出しなくてはなりません。

## 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？

授業開始第一週までは変更、削除、追加は可能です。私は希望通りの履修登録だったため、特に変更はしませんでした。

## 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

	月	火	水	木	金	土	日
5:00							
6:00							
7:00							
8:00			起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食		
9:00	起床・朝食	起床・朝食	予習				起床・朝食
10:00			授業			起床・朝食	
11:00			授業				
12:00					授業		
13:00					授業		
14:00					授業		
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	夕食	ボルタリング	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
19:00		ボルタリング					
20:00		ボルタリング					
21:00		夕食		予習		自習	
22:00						自習	
23:00							
24:00	就寝	就寝	就寝	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、生活全般について等、自由に書いてください。

### 【大学】

大学は自然あふれる静かな環境で、施設も綺麗ですが周りに何もないです。留学サポーターはメールをすればすぐに返信してくれるため、問題なく現状過ごせています。また定期的に学生団体が大学のカフェで留学生同士や現地の学生と交流できるイベントを開いてくれるため、友達も作りやすい環境になっていると思います。

### 【授業】

授業によっては事前に文献や教科書を数ページ読むことが求められます。海外の大学は勉強で忙しいと想像していましたが、そこまで想像よりは大変ではない印象です。授業数自体は明治よりは少なく、出席も取らない授業が多いため、自主性に任せられている部分が多くあると思います。講義型よりディスカッションを重視する授業が多く、教授も距離が近く気軽に話せて自分の興味があることを深めやすい環境になっています。

### 【寮】

大学の目の間にある Storhove という寮に住んでいますが、スーパーや町に出るのにいちいちバスに乗らなくてはいけないというのは、私にとってはすごく不便に感じます。施設自体は綺麗で恵まれている方だと思います。幸運なことにもともと基本的な調理器具が備わっていたので、自分で用意する必要はありませんでした。

### 【物価】

とにかく高いです。基本的には 2 倍ものによっては 3 倍します。夜の外食は一回最低 3000 円程度。自炊して節約しても一週間で 6000 円は使います。

### 【治安】

治安は日本と変わらないくらいとてもいいです。一回財布をカフェに忘れた時にも、無事に手元に戻ってきました。夜に一人で街に出歩いても、怖い目にあったことが無いです。

### 【友人】

友人を作る機会は、オリエンテーションや各イベントと大学から十分に用意されています。私はオリエンテーションであったノルウェー人と旅行に行くくらい仲良くなりました。日本に留学予定、日本語を学んでる人は仲良くなりやすいと思います

### 【アルバイト】

私はいま友人を介してバイトに申し込みしているところですが、ノルウェー語を話さずに現地で職を探すのは非常に難しいです。