

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 1 月 2 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部国際日本学科
留学(渡航)した時の学年	3 年生
帰国年月日	2024 年 12 月 31 日
明治大学卒業予定年月	2026 年 4 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(日本語名) Høgskolen i Innlandet (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~2024 年 12 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	☐ 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: ☒ 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 ☐ その他:
形態	☐ 国立 ☒ 公立 ☐ 私立 ☐ 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~12 月 2 学期: ~ 3 学期: ~ 4 学期: ~
学生数	14897
創立年	1994 年(2017 年に合併後、現在の大学に)

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (NOK) (1 現地通貨 = 15 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	明治大学に払う分のみ
宿舍費	25,500	円	
食費	9,666	円	
図書費	133	円	
学用品費	533	円	教科書
携帯・インターネット費		29,045 円	
現地交通費	4,830	円	Entur の一か月パスをお勧めします (☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	1,333	円	登山参加費、パズル、イベント参加費
旅費(留学中)		500,000 円	8 か国分の旅費と国内旅行
被服費	0	0 円	登山する機会が多いので登山用具を持 っていけば現地で購入せずに済みます
医療費	0	0 円	
保険費		50,000 円	形態: 毎時大学の斡旋
渡航旅費		266,000 円	往復分
ビザ申請費		83,000 円	
雑費	0	0 円	
その他	0	0 円	
その他	0	0 円	
合計 ※現地通貨 および 円	41,995 (=629,925 円)	928,045 円	
総計(A+B) ※円		1,557,970 円	

※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：羽田空港 目的地：オスロ空港 経由地：ヘルシンキ空港

復路 出発地：羽田空港 目的地：オスロ空港 経由地：ヘルシンキ空港

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合
航空会社：JAL,フィンエアー
料金：26,640

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：HIS)

☐ 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：ストーホープ) ☐ 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：

留学前に現地大学から寮に関するメールが届き、その指示に従って行いました。

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)

大学に近い寮がいいならストーホープ、町の中心部に近いのが Bakeriet です。好みにあわせて寮を選ぶことをお勧めします。

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?

ネットで調べたり現地の人に聞きました。ノルウェーはほんとに治安が良いので特に何もしてないです。

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。)

たまに寮の Wifi の接続が悪くなる時があったがすぐに治っていた

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。)

親からの送金

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下さい。

顆粒だしがあると日本食を作りやすくなります

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。
22.5 単位	☒ 単位 ☐ 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	
☒ 出発前 ☐ 出発後 ☐ 派遣先大学の事務室 ☐ オンライン ☒ メール ☐ その他() ☐ 履修の制限があった: 1 学期の最低単位取得数は 30 ECTS	
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)
Event Management	イベントマネジメント
科目設置学部・研究科	
履修期間	8 月—11 月
単位数	15 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	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 100 分が 2～3 回
担当教授	Svein Erik Nordhagen
授業内容	イベントの企画・運営の理論と実践、イベント開催が社会に与える影響など、フィールドワーク
試験・課題等	Generation Games という町のイベントの企画書および評価レポートや、グループで協力・分担して作成する 3000 語程度のレポートなどがあります。 試験: Home Exam(レポート)があり、既存のイベントを取り上げて問題点を見つけその改善点を 3000 語以上書いて提出します。
感想を自由記入	Genetation Game というイベントがあり、イベントを運営する側に回って役割分担をして、計画やその実行を行います。そのため、チームメンバーと仲良くなるし、イベントを良くするために意見交換を積極的にできたので英語力の向上にもつながったと思います。取ってよかったと思います。

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)
Leadership	リーダーシップ
科目設置学部・研究科	
履修期間	8月～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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に100分が1～2回
担当教授	Chukwuemeka
授業内容	リーダーシップとはなにか、どのようなリーダー像があるのか、その効果を最大限発揮させるためにはどうすればいいか学びます。
試験・課題等	グループを作って一つのレポートを2回書きます。そして最後に試験があります。
感想を自由記入	教授の英語のアクセントがきつく、なれるのに時間がかかりました。また課題に対しても厳しかったので再提出を受けた生徒が何人もいました。課題の内容が難しい上に単位数も7.5ECTSと少ないので少しわりに合わないと感じました。

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)
Intercultural Communication	異文化コミュニケーション
科目設置学部・研究科	
履修期間	8月～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1～2回
担当教授	Gunner Furseth
授業内容	異文化間における対話の仕方や問題に対してのアプローチの違いについて学びました。教授が出した課題に対してグループになって意見交換を行うなど、自分の意見や体験を話す機会が多かったです。
試験・課題等	異文化体験を300字程度の英文で書かれました。試験はグループのプレゼンテーションとなっていて、国籍の違う生徒6人が一つのグループになり、自分たちの文化の特徴などを説明します。
感想を自由記入	取って良かった授業だと思っています。授業も意見交換がメインで積極的に授業に参加できるし、グループワークでたくさんの友達も作ることができました。また授業自体も非常に学びのある内容だったので、意見交換と教授の話を聞くことの割合がちょうど良かったと思います。

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	
	8 月 ～ 9 月	TOEFLibt 受験
	10 月 ～ 12 月	
留学開始年	1 月 ～ 3 月	合格者オリエンテーション
	4 月 ～ 7 月	ビザ手続き、寮の予約、渡航手続き等
	8 月 ～ 9 月	留学開始
	10 月 ～ 12 月	帰国
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	帰国関連書類提出、単位認定の手続き、奨学金の結果発表
	4 月 ～ 7 月	
	8 月 ～ 9 月	
	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、留学生活全般等について、アドバイスを記入してください。

私がノルウェーを選んだ理由は世界で最も幸福度の高い国で生活して、その理由を知りたかったからです。実際行ってみるとその理由が分かったので自分の選択にはとても満足しています。留学先大学の選び方について物価を考慮するのも大切だと思いました。

また留学生活のアドバイスに関して、私は食材を一度に大量に買ったり歩いて交通費を抑えることで節約をしていました。しかし、節約をしているだけではせっかくの留学を楽しめないで遊ぶときはお金を気にせず遊んだほうが良いと思いました。

私の場合留学が最初の海外経験で不安が多かったですが実際過ごしてみると慣れていき、留学で得た経験には満足しています。なので不安だとしても巣こそも興味があれば留学に行くことをお勧めします。