

## 【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2024年 10月 31日
留学先大学	インランドノルウェー応用科学（日本語名） Inland Norway University of Applied Sciences（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～2024年12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

**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。**

自分なりに考えてノルウェー留学の準備はしましたが、既に同じ大学に留学経験のある方たちに質問をすることで情報を集めました。持っていくものや授業選択、手続きのことなど実際に経験している人たちの答えはネットで調べても出てこないものが多くかなり参考になりました。そのおかげで準備不足だと感じたことは一回もありませんでした。また英語の準備はしっかりしておいたほうが良いと思います。私の場合、毎週オフィスアワーに行ったり、ネイティブキャンプを使うことでスピーキングやリスニング能力を鍛えていました。実際にこれらを利用してかなり自分の英語が上達したので自信をもった状態で留学に臨むことができました。最後にアドバイスとしてヨーロッパの学生は私たちが思うよりもずっと英語を流暢に話します。なので英語の準備は入念にすることをお勧めします。留学の手続きは大変なので分からないことや不安に思うことがあったらすぐ相談するようにしてください。

**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：7万円
<b>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？</b>	
パスポートのコピーと原本、留学先大学の入学許可証（大学の事務室でもらえる）、居住先の住所が分かる書類（寮をオンラインで予約したらメールで送られてくる）、デポジットの証明書類（大学との手続きの中でデポジットを求められるので、それを完了したらもらえる）、UDIのチェックリスト、顔写真（お金を払ってUDIに取ってもらった）	
<b>2. 具体的な申し込み手順を教えてください。</b>	
UDIのサイトから情報を入力し、フォームを提出する。その後オンラインでビザセンターの予約をし、必要な書類を準備してビザセンターに行き申請手続きをする。UDIから通知が来るのでビザセンター書類を取りに行く。渡航後、現地の警察署へ行って手続きを行う。（大学側からの指示がある。）	
<b>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？</b>	
面接はありませんでした。	
<b>4. ビザ取得に関して困った点・注意点</b>	
取得に時間がかかり、アポイントメントも取らなければいけないので早めに手続きを進めることを推奨します。	

## 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）。

携帯電話に関して、ノルウェーの電話番号を取得することを推奨します。なぜなら現地国の電話番号が無ければ使えないサービスがあるからです。自分の場合、サークルに入る際、オンラインフォームを答えたのち SMS を受け取らなければいけないのですが受け取れなかったり、自転車を借りるのにも現地の電話番号が必要だったので借りられませんでした。しかし実際それですごく困ったかというところでもなく、あった方が良い程度なので絶対必要というわけではないです。

お金に関してノルウェーはどこでもカード決済ができるのでクレジットカードを作ることをお勧めします。

## III. 現地到着後のなぐれ

### 1. 到着時の様子

利用航空会社	FINNAIR				
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	オスロ国際空港	現地到着時刻	午前 7:55		
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	<input type="checkbox"/> その他 ( )
移動の所要時間	空港と駅が直結しているので電車を使って 1 時間半程でリレハンメル駅に着く。その後、大学が手配した寮までの送迎車で 10 分				
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 VY というアプリを使って事前に電車のチケットを購入すると運賃を安く抑えられます。電車の料金は 2600 円程度でした					
大学到着日	8 月 5 日午前 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 <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 checked="" type="checkbox"/> その他 (現地の学生)	
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	大学から順序が説明されるが、Sinn というアプリで住居を選び契約する。家賃の払いはオンラインの送金のみ。家賃は数ヶ月分まとめて払う事も可能。	

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？

すぐ見つかりました。トラブルはなかったです。

### 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	8 月 19 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 checked="" type="checkbox"/> 有料 (金額：5000 程)
内容の様子は？	学生が集められて基本の説明を受けた。(無料) そこから 1 週間ほど Fadderuka と呼ばれるオリエンテーションウィークがあった。(有料) キャンパスや街のツアー、Photo hant など多くのイベントがあり、他の留学生と交流する事ができた。
留学生用特別ガイダンス	<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？	現地の警察署に行って手続きを完了させる必要がある。書類を提出し、写真撮影と指紋採取。無料で、大学から日付と時間が指定される。10分程度で手続きは終わる。その後、寮のポストに Residence card が届く。
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？	特にないです
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？	してないです
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？	してないです
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？	<input checked="" type="checkbox"/> 出発前に（2月28日頃） <input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 志願書類に記入して登録 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他（ ）
	<input type="checkbox"/> 到着後に（ 月 日頃） <input type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 国際オフィス等の仲介 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> 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？	<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> 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？	オンラインで事前に登録しました。
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？	授業の追加は8月31日まで可能で、履修取り消しはいつでもできます。私の場合抽選に落ちてしまい希望の授業は取れませんでした。また抽選結果は渡航前に知られるので渡航前に授業を変えることもできます。

**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	起床、朝食	起床	起床	起床	起床	起床	起床
8:00	授業	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
9:00	↓						
10:00	↓		授業		授業		
11:00	昼食	昼食	↓		↓		
12:00		大学のジム	↓	昼食	↓	昼食	昼食
13:00		↓	昼食	大学のジム	昼食		大学のジム
14:00	授業		大学のジム	↓	大学のジム	友達と遊ぶ	↓
15:00	↓		↓	友達と勉強	↓	↓	
16:00	↓			↓		↓	
17:00			授業	↓		↓	
18:00	夕食	ボルダリング	↓				
19:00		↓	↓				
20:00		買い物					
21:00		夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
22:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
23:00							
24:00							

## 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。

### 留学先大学

現在留学が始まってから約 3 か月が経とうとしていますが友達もできたし現地の生活にも慣れたので当初と比べてだいぶ楽に感じる事が多くなりました。最初は授業や英語を話すことに苦労しましたが今となっては特に苦とは思わず自分が成長していることを感じられとてもうれしく思っています。残りの 2 か月はあつという間ですが、最後まで楽しんで留学生生活を終えたいと思います。

### プログラムについて

私はこのプログラムにとっても満足しています。なぜなら大学の授業料を払わなくていいため家族の負担も少なく、その分、旅行などの思い出作りに回すことができるからです。

### 授業

最初は苦労しましたが予習を欠かさずして、分からない単語があったら調べるという事を繰り返していけばすぐについていけるようになりました。

### 宿舎

部屋は綺麗で施設も充実しているので満足しています。キッチンが共有の為、生活を共にするルームメイトと仲良くなることも大切だと思いました。

### 生活全般

物価は高いですが浪費を避け自炊やバスを使わずに歩きで移動するなど工夫をすればそこまで大変なことにはなりません。またノルウェー人はどこ行っても英語が通じるので言語に困ることはなく、町もきれいで落ち着いたしているので日本と似ていてとても住みやすいです。