

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 7 月 10 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	2 年生
帰国年月日	2025 年 7 月 1 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	ベルゲン大学(日本語名) Universitetet i Bergen(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語・ノルウェー語/英語・ノルウェー語
留学期間	2024 年 8 月～2025 年 6 月
留学先大学で在籍した学年	2 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: 人文学部 現地言語での名称: Humaniora ☐ 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 月下旬～12 月上旬 2 学期: 1 月上旬～6 月下旬 3 学期: 4 学期:
学生数	20,000
創立年	1946 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (Norwegian Kroner) (1 現地通貨 = 15 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	大学間協定留学のためなし
宿舍費	55,336NOK	0 円	11 か月分、光熱費込み
食費	19,610NOK	0 円	11 か月分
図書費	0	0 円	
学用品費	496NOK	0 円	教科書
携帯・インターネット費	1030NOK	0 円	SIM 代
現地交通費	4,050NOK	0 円	電車代(☐ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0 円	
旅費(留学中)	32,650NOK	0 円	
被服費	3,908NOK	0 円	
医療費	0	0 円	
保険費	0	114,510 円	形態: 明治大学指定の保険
渡航旅費	9,749NOK	256,150 円	
ビザ申請費	5,000NOK	0 円	
雑費	12,550NOK	0 円	お土産代、外食費、洗濯代など
その他	0	0 円	
その他	0	0 円	
合計 ※現地通貨 および 円	144,379NOK (=2,099,169 円)	400,660 円	
総計(A+B) ※円		2,499,829 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：ベルゲン空港 経由地：ヘルシンキ(フィンランド)

復路 出発地：ベルゲン空港 目的地：成田空港 経由地：ヘルシンキ(フィンランド)

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合

航空会社：

料金：

② 片道ずつチケットを購入した場合

往路 航空会社：Finnair 料金：256,150 円

復路 航空会社：Finnair 料金：9,749NOK ∴合計：397,894 円

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：Finnair)

☐ 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：Fantoft) ☐ 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：

大学から送られてくる住居の案内に従って申し込みました。

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)

自分の時間と交流の時間が程よいバランスで確保されるため、一番良いタイプの部屋だと思います。また、Fantoft は SAMMEN が運営する上でも規模が大きく綺麗なので人気も高いです。案内が来たら早めに Fantoft に申し込むことをおすすめします。

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?

大使館から送られてきたメールをチェックしていましたが、特にトラブルはありませんでした。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地で利用・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。)

数か月に一回くらい wi-fi の接続が悪くなりますが、ルーターを再起動すれば直りました。大学や街のカフェなども wi-fi 環境が整っているため、不便に感じることはほとんどありませんでした。

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。)

日本で発行したクレジットカードを持っていきました。念のために現金を持っていきましたが、一度も使わずお土産屋さんで使い切りました。

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下さい。

Wise のデビットカードは両替手数料が安いので、クレカとは別に作っておいて持って行ってもいいと思います。食べ物系はグローバルマーケットに行けば買える物もありますが高価なので、好きなお菓子とか調味料とかはなるべく持っていけると良いと思います。にんにくチューブ・しょうがチューブはあるとすごく便利なのでぜひ持って行ってください。

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。	
52.5 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:			
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)	
Norwegian Media in a Comparative Perspective		比較の観点から見たノルウェーのメディア	
科目設置学部・研究科	Social Science		
履修期間	1 学期間		
単位数	15ECTS		
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 180 分が 11 回		
担当教授	Vilde Ellingsberg		
授業内容	ノルウェー社会におけるメディアの役割や、その変化について学びました。北欧の福祉国家の変化に伴って、市民・メディア・民主主義の関係も動いているため、それらの本質を理解することが目的とされ、テレビ、ラジオ、ポッドキャスト、ニュース、SNS、ゲーム、映画などの事例を通じて、ノルウェーのメディア制度や文化を探り、批判的に、また他国とも比較しながら分析しました。		
試験・課題等	中間課題としてプレゼンテーションか 1000words のレポート、最終課題として約 3500words のレポートが課されました。		
感想を自由記入	英語で開講される授業なので、ほとんどが留学生で構成されていました。グループディスカッションの時間が毎回設けられており、毎時とりあげるテーマについて、他国と常に比較できるのが興味深かったです。また、ノルウェーは報道の自由度が世界第二位だったり、安定した働き方ができたりといった十分な福祉システムに支えられているメリットはもちろん、逆にそれが枷となって小規模会社が上手く機能しない例などのデメリットも学び、メディアと福祉の関係性についても知見を広げることができました。		

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)
Norwegian Culture and History – Scandinavian Area Studies		ノルウェーの文化と歴史 – スカンジナビア地域研究
科目設置学部・研究科	Humanities	
履修期間	1 学期間	
単位数	15ECTS	
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 90 分が 1 回	
担当教授	Sarah Hamilton	
授業内容	ヴァイキング時代から現在までのノルウェーの文化と歴史を学びました。平等の概念、マイノリティグループと女性の役割、より広範なヨーロッパおよびグローバルネットワークにおけるノルウェーの位置など、ノルウェーのアイデンティティの研究の中心となるテーマなどが扱われていました。また、ブリッゲン近くの博物館でフィールドワークなども行われていました。	
試験・課題等	中間課題に 1500words のレポート、最終課題に 3000~3500words のレポートが課されます。中間課題に合格できないと、最終課題の受験資格が貰えない仕組みでした。	
感想を自由記入	現在のノルウェー人のアイデンティティの構成要素を一つ一つ紐解いていくような授業で、高校の世界史で少しだけ勉強した北欧史を最初からしっかり学ぶことが出来ました。特にスカンジナビア半島の先住民族であるサーミはノルウェーの歴史を語る上で欠かせない人々であり、彼らの生活やアイデンティティを保護するための活動等は学んでいてとても面白い内容でした。他にもノルウェーが環境保全やジェンダー平等などに対して、他国に比べて先進的に取り組んできた活動なども学ぶことができるため、自分の学習分野に関係なく、ノルウェーに留学する学生なら必ず取って欲しい授業だと思います。	



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)
Short Introductory Course in Norwegian Language		ノルウェー語短期入門コース
科目設置学部・研究科	Humanities	
履修期間	1 学期間	
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	語学(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 90 分が 2 回	
担当教授	Linda Danialsdottir Joensen	
授業内容	文法や日常的な語彙など、基礎的なノルウェー語を学びました。	
試験・課題等	100~200words での自己紹介などの課題が 3 回あり、最終試験は口頭で実際に他の生徒と会話する試験でした。	
感想を自由記入	留学生向けのノルウェー語講座で、先生は基本的に英語で文法や語彙の解説をしてくださいました。第二言語である英語を介して第三言語のノルウェー語を理解するという作業は結構難しかったのですが、わからないことがあればその都度先生が優しく教えてくれるので、ついていけないと感じることはあまりありませんでした。文法のルールは英語と似ているので、勉強も英語学習と同じようにできました。口頭試験は他の留学生と一対一の会話形式だったのですが、事前に対策用のテキストがもらえたり、試験中もどうしてもわからない事があれば試験官も担当している先生が少しヒントをくれたりするので、真面目に勉強していればたいていの人は合格できます。	

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)
Gender and Sexuality in a Global Context		グローバルな文脈におけるジェンダーとセクシュアリティ
科目設置学部・研究科	Humanities	
履修期間	1 学期間	
単位数	15ECTS	
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 180 分が 1 回	
担当教授	Kjersti Irene Aarstein	
授業内容	ジェンダー研究の分野で残されていた問題のある伝統や考え方を、批判的に深く理解していきました。テキストの内容だけではなく、理論の背景や、使われている言葉の選び方や表現のスタイルにも注目しながら読み解いていきました。	
試験・課題等	最終課題として 3000words のレポートが課されました。	
感想を自由記入	詩や小説、歌などの芸術作品を通して、ジェンダーの研究領域を批判的に見直す授業でした。特に興味深かったのは、一般的に性的嗜好がストレートの白人男性を無意識的に詩や小説の語り手にしてしまっているところを、登場人物をクィアの黒人男性にすることで、全く新しい視点で切り込んでいる詩でした。今まで考えもしなかったジェンダー観や、人種に対する偏見を新たに知ることが出来、興味分野が広がりました。	

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	留学情報収集、TOEFL 対策
	8 月 ～ 9 月	留学情報収集、TOEFL 受験、パスポート発行
	10 月 ～ 12 月	選考、出願
留学開始年	1 月 ～ 3 月	留学前オリエンテーション
	4 月 ～ 7 月	手続き、履修登録、滞在先確保、ビザ申請・取得、航空券購入
	8 月 ～ 9 月	秋学期授業開始
	10 月 ～ 12 月	中間試験、期末試験
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	春学期授業開始
	4 月 ～ 7 月	期末試験、帰国
	8 月 ～ 9 月	就活、夏休み
	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、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

私は北欧の福祉や教育制度に以前から強い関心があり、留学先を選ぶ際にはその点を重視しました。選考前から自分で関連書籍を読んだり、北欧に留学した経験のある先輩方に話を聞いたりして、情報収集を重ねました。北欧諸国の中でもノルウェーを選んだ理由は、ノルウェー語が第一言語でありながら、ほとんどの人が流暢な英語を話すこと、そして治安が非常に良いことでした。実際に住んでみると、日本以上に安心して暮らせる環境であると感じました。初めての海外生活で不安もありましたが、身の回りの安全が確保されていることは、精神的にも大きな支えとなりました。

留学先としてベルゲン大学を選んだのは、同大学が多くの留学生を受け入れており、国際交流の機会が豊富であること、そしてノルウェーで二番目に大きな都市に位置しているため、生活面でも不便が少ないと考えたからです。実際にベルゲン大学で学んでみて、ここ以外は考えられないほど充実した留学生活を送ることができました。その理由として、まず学生だけでなく街の人々も非常に親切で、温かく接してくれたことが挙げられます。また、自然と都会がちょうど良いバランスで融合されており、日々の散歩やハイキングなど、ベルゲンでの生活そのものが幸福感をもたらしてくれました。さらに、多様なバックグラウンドを持つ学生たちとの交流を通じて、自分にはない新しい視点や価値観を得ることができ、日本では経験できないような貴重な体験を重ねることができました。

特に印象的だったのは、日本語を学んでいるノルウェー人学生との交流です。彼らはとても優しく、勉強熱心で、よく交流会や勉強会を開いてくれました。初めは友達ができるか不安でしたが、皆がウェルカムな姿勢で迎え入れてくれたおかげで、すぐに打ち解けることができました。これから留学を目指す後輩の皆さんには、心配しすぎず、安心して飛び込んでほしいと思います。

ノルウェーでの生活を通じて、私は新しい自分をいくつも発見することができました。例えば、ハイキングや編み物が新しい趣味になったり、人を積極的に遊びに誘うようになったり、完璧主義で自分の欠点を恥ずかしく思っていた過去から、ありのままの自分を肯定できるようになったりと、内面的にも大きな変化がありました。

もちろん、冬の間の日照時間の短さや、冬休みに友人たちが帰省や旅行で不在になることで、孤独を感じる日々もありました。しかし今振り返ると、編み物に没頭したり、お気に入りのカフェで店員さんや見知らぬ人に思い切って話しかけてみたりと、もう少し工夫して乗り越えることができたと思います。だからこそ、留学予定の人や、留学したいと考えている人には、困ったときには人を頼ること、一人の時間と人につながる時間の両方を大切にすることを意識してほしいです。留学は、自分を見つめ直し、成長する絶好の機会です。ぜひ勇気を持って、新しい世界に飛び込んでみてください。

