

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 07 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 06 月 17 日
明治大学卒業予定年月	2027 年 03 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	ノルウェー語・英語/英語
留学期間	2024 年 08 月～2025 年 06 月
留学先大学で在籍した学年	特になし年生
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: Det humanistiske fakultet ☐ 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 月中旬 2 学期: 1 月上旬～6 月中旬 3 学期: 4 学期:
学生数	20,000 人
創立年	1946 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (NOK) (1 現地通貨 = 14 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学のためなし。
宿舍費	63,421NOK	903,774 円	キッチン付の部屋だったため高めでした。
食費		405,979 円	外食はほとんどしませんでした。健康維持のため栄養は考えていました。
図書費	0	0 円	
学用品費	300NOK	円	授業に必要な教材を購入しました。
携帯・インターネット費		29,700 円	Ubigi という e-sim を使っていました。
現地交通費	4,345NOK	円	トラム代です。(☐ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0 円	
旅費(留学中)		700,000 円	
被服費	1,200NOK	円	ウォータープルーフの外着を買いました。
医療費	0	0 円	保険に入っていたため、自己負担はありませんでした。
保険費		114,510 円	形態: 海外旅行保険
渡航旅費		480,000 円	ストライキの影響で便を変えざるを得ず、予想よりかかってしまいました。
ビザ申請費		50,000 円	
雑費		30,000 円	掃除道具などの必需品を買いました。
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	5,845NOK (=81,830 円)	2,663,963 円	
総計(A+B) ※円		2,745,793 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：羽田空港 経由地：パリ(フランス)

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(JAL とのコードシェア) 料金：25 万円

復路 航空会社：JAL 料金：23 万円 ∴合計：48 万円

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：JAL)

☐ 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：

大学の斡旋で探しました。

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)

9 割以上の留学生は Fantoft に住んでいるため、大学外でも友達を作ることができます。

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: Dr Dropin Torgallmenningen)

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?

旅レジに登録していたため、随時メールで危険地帯情報や近隣国を含むデモ情報などを受け取っていました。

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。)

現地での Wi-fi において困ったことはありません。

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。)

クレジットカードを 3 種類持っていき、用途によって使い分けていました。

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。

グローバルストアに調味料やお米が売っています。しかし、どれも高いので日本から出汁などを持って行って正解だったと感じました。カレーやシチューのルーは日本から持っていくのを特にお勧めします。

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。
45 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: 定員がある講義は出発前に履修登録をしました。	
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 Culture and History - Scandinavian Area Studies	ノルウェーの文化と歴史、北欧地域研究
科目設置学部・研究科	人文学科
履修期間	8 月～12 月
単位数	15
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 回
担当教授	Sarah Hamilton
授業内容	ノルウェーの歴史から、現代における課題点まで幅広くノルウェーについて学ぶ
試験・課題等	中間・期末レポート
感想を自由記入	ノルウェーへ留学するならば是非とも撮って欲しい講義です。ノルウェーという国に対する知識が増え、国を知る大きな一歩となるはず。留学生のほとんどが取っているため、友人を作りやすいのもポイントです。



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)
Personnel Psychology		人事心理学
科目設置学部・研究科	心理学部	
履修期間	8月～11月	
単位数	15	
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回	
担当教授	Punnet Kaur(毎講義講師が変わる)	
授業内容	従業員の組織行動、キャリア開発、従業員と組織との関係、つまり組織のコミットメントに影響を与える個人的および組織的要因の両方について、エビデンスに基づいた知識を習得する	
試験・課題等	4時間の対面エッセイ試験	
感想を自由記入	将来的に社会に出た時に役立つ内容もあり、非常に興味深かったです。他学部との関わりができたのも良かったと思える点でした。	

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)
Gender and Sexuality in a Global Context		グローバルな背景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	留学生向け開講科目	
履修期間	1月～6月	
単位数	15	
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165分が1回	
担当教授	Kjersti Irene Aarstein	
授業内容	国境を越えた分野としての学際的なジェンダー研究における問題、伝統、または作業体系に関する深く批判的な知識を習得	
試験・課題等	期末レポート	
感想を自由記入	LGBTQ+において、先進国であるノルウェーでジェンダーについて学べたのは非常に良い経験でした。クラス内には、実際に多種多様な人がいて、話し合い時にも良い刺激が貰えました。	

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)
Scandinavian Literature - 20th and 21st Century Scandinavian Area Studies		スカンジナビア文学-20世紀と21世紀のスカンジナビア地域研究
科目設置学部・研究科	人文学部	
履修期間	2月～5月	
単位数	15	
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165分が1回	
担当教授	Øyunn Viken	
授業内容	1900年から現在までのスカンジナビア文学と文学史について	
試験・課題等	期末レポート	
感想を自由記入	北欧文学に対する深い理解とともに、北欧ならではの文化が作品に影響を及ぼしている点など、北欧にいるからこそ深く学べる学問であったので、撮って良かったと思いました。	

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)
Natural Resources Management		天然資源管理
科目設置学部・研究科	社会科学部	
履修期間	1月～5月	
単位数	10	
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	オンデマンド(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1週間に120分が1回	
担当教授	Ali Kerem Saysel	
授業内容	天然資源の根底にある理論と原則の堅実な直感的な理解を構築する	
試験・課題等	オンライン試験	
感想を自由記入	環境先進国であるノルウェーで環境や資源について学びたいと思い取りました。環境資源に対する理解が深まり、講義内容は難しかったが身につけることができたことに喜びを感じています。	

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	情報収集
	8 月 ～ 9 月	TOEFL 受験
	10 月 ～ 12 月	出願、選考(書類、面接)、合格発表
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	留学手続き、寮申請、ビザ申請、航空券購入
	8 月 ～ 9 月	渡航、オリエンテーション、授業開始
	10 月 ～ 12 月	授業、中間・期末レポート、冬休み
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	授業
	4 月 ～ 7 月	授業、期末試験、帰国
	8 月 ～ 9 月	夏休み、明治大学復帰
	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。

まず、ベルゲン・ノルウェーを留学先に選んだ理由として、3 つ挙げられます。1 つ目は、学問です。私は、環境問題やジェンダーに興味を持っており、ノルウェーはこれらの分野において高く評価を受ける先進国でした。興味がある分野を学ぶ際、より進んだ土地で学ぶことができる機会があるなら飛び込みたい、そう私は思って、ノルウェーを志望しました。実際、学びたいことが学べたので非常に満足しています。2 つ目は、言語条件です。留学先を選ぶのにあたって、もちろん何をそこで学びたいかも重要ですが、私の中では英語を使えるか否かも重要視していました。ノルウェーの公用語はノルウェー語ですが、国民のほとんどが英語を流暢に話すことができます。実際に、ベルゲンで 11 ヶ月間過ごしてみて、一回も英語を話せない人に会うことはありませんでした。その上、ほとんど全員が流暢に英語を話します。ノルウェー語話せないからどうしようと思わなければならない断言します。3 つ目は、国民性です。ノルウェー人は、親切で日本人に似た気質を持っているイメージがあります。トラムや電車も定刻通りの運転で、律儀な方が多いです。日本人として、非常にノルウェーは過ごしやすかったです。留学先として、ベルゲン・ノルウェーを選ぶことができ、本当に良かったです。

次に生活面に関してです。正直にいうと、物価は聞いていた通り高かったです。外食はほとんどしないで、基本的に自炊をしていました。グローバルストアに行けば、日本食の材料は手に入るので安心でした。寮の真ん前にスーパーマーケットもあり、街中の至る所で食材を買うことができます。また、コンビニもあるので、たまにホットスナックを買っていました。利便性においては正直文句ないです。ひとつ言うとしたら、ノルウェーでは日曜日は休息日とされているので、日曜日はどのお店もやっていないことです。逆に言えば、日曜日は自分たちも休めば良いので、買い物は土曜日までに終えるよう心がけていました。街中には至る所に、バスケットコートやサッカーコートがあり、いつでも運動をすることができました。自然にも囲まれ、ノルウェー第二都市の威厳も保ちつつ良い具合に街と自然が融合しています。街の一角は世界遺産とされていて、北欧ならではの非常に美しい街並みが望めます。

授業に関して言いますと、そこまで忙しくはありません。大学は週に 2～3 日通う生活をしていました。しかし、授業外ではもちろんやることはありました。ベルゲン大学は自主学習を推奨しているため、講義の予習復習はもちろんのこと、講義に関する本であったり、プレゼンの準備をしたりと、暇ではありませんでしたが、もちろん自分の時間もありました。これらはもちろん、講義外の自由時間を使ってしていたことなので、自由時間と勉強時間の切り替えが非常に大事だった印象があります。また、日本語クラスのボランティアなども行い、良い体験ができたと思っています。北欧ならではのスロウライフを体験しつつ、学生ならではの体験もできる素晴らしい土地でした。

改めて、ベルゲン・ノルウェーに留学することができて本当に良かったです。語学においても学問においてもかけがえのない体験ができました。様々な国からの留学生とも友達になれ、非常に濃い一年間でした。語学勉強などいろいろ大変なことはあるでしょうが、その先に待っている留学でしか味わえない体験を楽しみに頑張ってください。何か質問や相談がありましたら、ぜひ協力するので気軽にどうぞ！