

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年3月19日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	経営学部・経営学科
留学(渡航)した時の学年	3年生
帰国年月日	2026年1月8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	インランドノルウェー応用科学大学(日本語名) Universitetet i Innlandet(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
留学期間	2025年8月～2025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	<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:
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input checked="" type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> 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: 3 学期: 4 学期:
学生数	人
創立年	2017年

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	
宿舍費	26425	円	5125×5 か月+寝具 800NOK
食費		160000 円	外食すこし
図書費	0	円	
学用品費	300	円	
携帯・インターネット費		11000 円	
現地交通費	4830	円	バスの定期(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		40000 円	イベントなど
旅費(留学中)		400000 円	
被服費		60000 円	ジャケット、登山装備
医療費		0 円	
保険費		50000 円	形態: 明治
渡航旅費		280000 円	
ビザ申請費		86000 円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	31555 (=483000 円)	1097000 円	
総計(A+B) ※円		1580000 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：スワンナプーム国際空港

復路 出発地：オスロ空港 目的地：羽田空港 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：

料金：

② 片道ずつチケットを購入した場合

往路 航空会社：タイ航空 料金：130000

復路 航空会社：日本航空、フィンエアー 料金：140000 ∴合計：270000

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：

現地大学からの寮に関するメール、報告書でみんなが止まっていたストーホープにしました。

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)

大学に最も近い寮でした。私は大学のジムにほぼ毎日行っていたのでここを選んでよかったです。セメスタッドはマンションみたいな感じでよりプライベートな感じがありました。バグスタッドなどがリビングがあり、より学生同士の交流が生まれるように感じます。スーパーまで30分ほど歩いてかかりますが、いい運動になるし景色がいいので歩いて行っていました。

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをされましたか。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?

なるべく貴重品は肌身離さず持っていました。治安がいいのでトラブルはほとんどありませんが、ダウンジャケットを盗まれたといっていた人もいました。

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。)

問題ありませんでした。

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設し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。)

日本から持ち込んだクレジットカードを使っていました。

6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えて下さい。

ふりかけがあったら自炊が面倒な時でも簡単に食べられたなと思います。

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。
32.5 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 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	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 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。今後留学をする人々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	8-11 月
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 100 分が 2, 3 回
担当教授	
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	3000 字のレポート
感想を自由記入	街の中心部で行われるイベント準備やイベント運営に関連した座学が授業の主な内容でした。イベント開催の直前はグループの人と学校に集まって作業したりしました。他の留学生や現地の学生と話す機会が生まれるので良かったです。同じグループの一人がスーパーで働いていて、そこで偶然会って会話が生まれたときとってよかったですと思いました。

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)
Norwegian Language course for beginners	初心者向けノルウェー語
科目設置学部・研究科	
履修期間	9-12月
単位数	7.5 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	
授業内容	ノルウェー語の基礎を学ぶ
試験・課題等	2人ペアでノルウェー語を使って会話する
感想を自由記入	日本語とノルウェー語は全く異なる言語であるため、学習は難しかった。デュオリンゴをやっていたので最初のほうはついていけました。きちんと予習や復習ができる人であればついていけると思います。試験前は質問などをいくつか考え対策しました。対面の授業とオンラインの授業が半々くらいでした。

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)
Nature in Crisis: Ethical and Philosophical Problems	危機に瀕する自然: 倫理的・哲学的諸問題
科目設置学部・研究科	
履修期間	9-11月
単位数	10 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	
授業内容	環境問題や食糧問題などについて様々な角度、スタンスで考える
試験・課題等	400字のレポート2つ、1500字のレポート一つ、3000字のレポート一つ
感想を自由記入	授業内容は難しく、レポートを書く前には文献なども読まなくてはならなかったです。ヨーロッパのヴィーガンやベジタリアンの留学生も授業をとっており、日本と違う環境問題への意識の高さが印象的でした。出席をとる授業ではありませんでしたが、せっかくなのでほとんど参加していました。

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:

2) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

一般的な就活サイトを利用していました。

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。

内定は現時点ではありません

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。

留学中はここでしかできないことをしたいと思い、なるべくイベントや外に出ることを優先していました。オンラインのインターンにいくつか参加しましたが、時差の影響で朝4時ごろになることも多く、100%で実力を出し切ることはできませんでした。帰国後1月から本格的に就職活動をしていますが、遅れを感じることも少なくないため、その辺は留意しておく必要があります。一方で自己分析などは場所を問わずできるため、それ用の書籍を留学先にもっていけば、暇な時間などで少しずつ進められるかなと思います。

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	IELTS
	8月～9月	
	10月～12月	出願、学内選考
留学開始年	1月～3月	オリエンテーション、履修登録
	4月～7月	ビザ申請、航空券購入
	8月～9月	渡航、留学開始
	10月～12月	留学終了
留学/帰国年	1月～3月	帰国
	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北欧の文化に興味があり、体験してみたかったからです。幸福度の高さにはどんな理由があるのだろうか、という疑問を持っていました。私は部活動という縦社会にずっと身を置いてきたので、フランクで横のつながりも強いといわれる他国の文化の中に身を置いて、自分に合う環境や新たな視点を見つけてみたいと思っていました。また、私はオーストラリアに短期留学をしていた経験があるため、寒くて非英語圏という環境はどのようなものかと体感してみたくこの留学先を選びました。

わたしなりに幸福度の高さの理由について考えてみましたが、ノルウェー人は人とのつながりを大切にし、今を楽しんで生きているなと思いました。休日は集まってパーティを楽しんだり、平日もバレーボールやパデル、ボルダリングなど、多くの人が外に出て人との交流を楽しんでいたように思います。ノルウェー人は本当に素敵な人が多く、閉鎖的なコミュニティは少ないように思いました。パーティーには多くの人を呼び、知らない人でもフレンドリーに話してくれました。人とのつながりを大切に、その瞬間を大切にしているように思いました。

留学先では何か得て帰ろうと、必死に行動し、様々なコミュニティに顔を出しました。特に留学当初は足を動かし、慣れない環境でも積極的に飛び込んでチャレンジしてきました。しかし、結果として多くのコミュニティには属さず、居心地のいい人たちとの関係を大切にしました。たくさんの方にチャレンジして、得たものも多いですが、無理はせず、自分が落ち着くと思う人のかかわりを大切にしてほしいです。最初はだれよりも行動していたのに、なかなか友達と呼べる人に出会えず、きつい時期もありました。ですが行動を続けていればいつか小さなきっかけから気の合う人に出会えると思います。自分はそうでした。

様々な人がいますが、様々な価値観に出会えることこそ留学の醍醐味だと思うので、たくさん挑戦してたくさん失敗してほしいと思います。また留学すること自体迷っているのであれば、将来の夢やなりたい姿をイメージして、それに必要な選択をしてほしいと思います。応援しています。