

# 【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 11月 2日
留学先大学/国名	インランドノルウェー応用科学(日本語名) 国名:ノルウェー ノルウェー語・英語(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	2025年8月～2025年12月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	経営学部
学年 ※出発時の本学での学年	3年生
<b>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。</b> <p>先輩方のメールアドレスに連絡して情報を収集しました。また実際に留学した友人の情報も参考にしながら荷物をまとめました。英語がきちんと話せれば、ほかの留学生や現地の学生と滞りなく話せるので、日本にいる段階からきちんと話す練習をしておいたほうがいいと思いました。study permitなどの手続きは余裕を持って進めるべきです。同じ大学に留学する友達からの連絡でリマインドされながら進めたのですが、自分できちんと留学報告書などから情報を集めて進めたほうがよかったです。</p>	
<b>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</b>	
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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• パスポート、原本、全ての使用済みページのコピー</li> <li>• 入学許可証 …留学先大学が発行したもの。</li> <li>• デポジットを送った証明…生活費が十分にあることを証明する書類</li> <li>• 住居の証明…ノルウェーでの居住先がわかる書類。寮の契約書</li> <li>• 署名フォーム: UDI でのオンライン申請後にメールで送られてくるもの。</li> <li>• UDI チェックリスト: UDI のウェブサイトからダウンロードし、印刷したもの。</li> <li>• 顔写真…パスポートサイズ(白背景)。</li> </ul> <p>チェックリストにすべて書かれています。</p>	
<b>2. 具体的な申し込み手順を教えて下さい。</b> <p>ウェブで申請し、書類をそろえて、アポイントメントを予約して、VFS ノルウェービザ申請センターに書類を提出し、1か月ほどたったのちに書類とパスポートが返ってきます。</p> <p>現地では大学側に指定された日時に警察署に行って手続きをしました。</p>	
<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> <p>面接はありませんでした。</p>	

#### 4. ビザ取得に関して困った点・注意点

時間がかかる点。余裕があまりなくぎりぎりに申請してしまったため焦りました。取得に必要な写真として、TOEICで使うために自宅で急いで撮った写真を持ち込んだのですが、写真における顔の比率が求められていた条件と異なるものだったため取り直すことになり、余分にお金を使ってしまいました。また求められていた書類と異なるものを持ち込み、その場で印刷が必要になってさらに追加費用を払うことになってしまったため、提出前にもう一度用意した書類が間違いないか確認したほうがよかったです。

#### 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)。

リレハンメルでは両替できないことを知らず、空港で両替をせずにリレハンメルまで来ました。そのため現金は持っていないませんでした。学校が主催するハイキングに参加するために現金が必要になりましたが友人に建て替えてもらうことで解決しました。必要だった場面は今のところそれくらいです。キャッシュレスが進んでいるため、あまり大きな額を両替する必要はないと思います。現地の電話番号がないとクラブ活動に登録できなかつたため現地で50krほどで物理SIMを購入しました。その登録と映画館のチケットの購入にその番号を使いましたが、それ以外のことは日本の電話番号でも事足りるため絶対必要というわけではないと思います。インターネットはeSIMを使っています。

#### III. 現地到着後のながれ

##### 1. 到着時の様子

利用航空会社	タイ航空				
航空券手配方法	スカイスキャナー、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	オスロ空港		現地到着時刻	7:00	
キャンパスへの移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関 ( <input type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他 ( )
移動の所要時間	2 時間				

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

大学到着日 8月13日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(ノルウェー人2人)			
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	SINNというアプリで申し込みました。			

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?

オスロ空港からリレハンメルまで電車で2時間ほどかけて移動しました。チケットは空港の駅の券売機で購入しました。リレハンメル駅から寮まではバスに乗って移動しました。

## 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"/> なかつた
日程	8月18日から1週間ほど
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: )
内容と様子は？	他国からの留学生たちとグループになり、町を巡ったり、アクティビティをしたりして交流しました。リストバンドを購入し、それがあれば様々なイベントに参加できるという仕組みでした。
留学生用 特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかつた
授業開始日	8月27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？

大学側に指定された日程に警察署に向かい手続きしました。書類は日本で提出したものとほぼ同じでした。顔写真を撮影し、指紋を採取されて終了でした。10分ほどでした。

## 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？

特にありません

## 3. 現地で銀行口座を開設しましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？

開設していません

## 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？

購入していません

## 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？

- 出発前に（4月10日頃）  
オンラインで登録 志願書類に記入して登録 できなかつた その他( )
- 到着後に（ 月 日頃）  
オンラインで登録 国際オフィス等の仲介 できなかつた その他( )

## 登録時に留学生として優先されることありましたか？

- あった なかつた

## 優先が「あった」方はどのように優先されましたか？

人気の授業は抽選でした。

## 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？

希望通りの授業が取れました。変更したり削除している人もいました。

## 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							
8: 00	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
9: 00	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
10: 00			授業	ジム	授業		
11: 00			授業	ジム	授業		
12: 00							
13: 00		昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
14: 00	昼食						
15: 00		ジム			ジム	ジム	ジム
16: 00		ジム			ジム	ジム	ジム
17: 00	授業		授業				
18: 00	授業		授業	パデル	ボルダリング	買い物	
19: 00		夕食	イベント	パデル	ボルダリング		
20: 00	ジム	バレーボール	イベント	夕食			
21: 00	ジム	バレーボール	イベント		夕食	夕食	夕食
22: 00	夕食		夕食				
23: 00							
24: 00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

## 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。

### ◎大学

きれいな大学だと思います。図書館は平日は多くの人が利用しており活気があります。休日は人が少ないので、課題などをするために休日に利用しています。カフェテリアのご飯もおいしいです。地下にはカフェのようなスペースがあり、毎週水曜日にはそこで行われるイベントに参加しています。留学生のサポートも手厚く、分からぬことがあればすぐに対応してくれます。大学のジムは小さいですが、あまり混みあうこともないため問題なく使えています。町にある SIX というジムにはサウナがあり魅力的でしたが、月会費のかからない大学のジムに落ち着きました。

### ◎授業

基本 1 時間 45 分ですが、どの授業も 15 分程度の休憩があり、体感はそこまで長くありません。毎週決まった時間に授業があるわけではなく、週によって時間も教室も異なる点に驚きました。上の一週間のスケジュールも一例になります。英語で授業を受けますが、聞き取ることに苦労しました。英語を聞き取る能力も上げておくことをお勧めします。グループワークがメインの授業でも、教授の話がメインの授業でも学生が積極的に発言していて、どの授業も日本よりも双方向の授業といえると思います。

### ◎宿舎

大学の隣に位置する Storhove という寮に住んでいます。選んだ理由は留学報告書など見てほとんどの人がここを選んでいたからです。私は一軒家のような作りでキッチンとトイレ、シャワーを共有しています。ルームメイトはノルウェー人 2 人でどちらも社交的で積極的に英語で話しかけてくれます。共有するスペースが多い分、会話が必然的に生まれるため、ここを選んでよかったです。他の人の話を聞くとルームメイトにも恵まれているなと感じます。近くのスーパーは徒歩 30 分の場所にありますが、バスに乗ればすぐにつくうえ、頻繁に行くわけではないのであまり不便なことはありません。授業にいつもぎりぎりで行くため、学校の近くを選んでよかったです。Smestad という寮に住んでいる留学生も多く、過去の留学報告書にも書いているようにこちらはマンションに近いです。スーパーなど近いため便利かもしれません。Vargstad や Lundbekken という寮はリビングがあり、よくパーティーなどの会場になっています。こちらも一軒家に近い作りになっています。それぞれに良さがあるのでどこを選んでも後悔はないと思います。いいルームメイトに巡り合えるかのほうが重要な気がします。

### ◎生活全般

ノルウェー人は親切な人多いので困ったことがあれば助けてくれる人が多いです。治安に関しては非常によく、図書館でパソコンなど置いて席を離れても大丈夫なくらいです。自然も豊かで、景色は 2 か月たった今でも感動は薄れません。散歩しているだけでも気分がよくなります。

物価が高いことは気になりますが、スーパーのプライベートブランドのようなものになるべく選ぶように買い物をしています。体重は 3 キロほど減りました。お米は日本のものと違うため、最初は慣れないと思いますが、日本よりも安く買えるのでそういうものをたくさん食べて元に戻そうと思います。

東京と比較して、娯楽はほとんどありませんが、その分ここでしか楽しめないこともあります。サークルのようなスポーツクラブでは毎週活動があり、交流のきっかけはたくさんあります。筋トレという共通の趣味を通してできたオランダ人の友達もいて、ほぼ毎日一緒にトレーニングをしています。現地の学生団体が主催するサーフィンの合宿にも行ってみたり、パドルという日本ではじみのないスポーツに挑戦してみたり、精力的に外に出て活動することで、日本では気づけなかった新しい自分に出会うことができています。

新たな価値観に出会い、自分の可能性を広げたいと思い留学を決めましたが、外に出て、人に会うことが大切だと感じています。知らない世界を知るということは慣れない環境に飛び込むということで、最初は不安やストレスも大きかったです。腰が重かったですが、留学初期に大学側が主催するイベントにはほとんど参加しました。あまり英語も得意ではなかったし、そもそも人がたくさんいる環境は得意ではありませんでしたが、しゃべれなくてもいいからたくさん参加して何とか覚えて

もらおうと頑張りました。自分に対して求めることのハードルを下げること、失敗も許容することが挑戦を続けるうえで重要だと思いました。最初は仲のいい留学生がなかなかできず、くじけそうになりましたが、ようやく少しずつ仲良くしてくれる友達ができてきました。残り2か月ほどと時間は限られていますが、今しかできないことを頑張りたいと思います。