

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年6月22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	2026年6月13日
明治大学卒業予定年月	2028年3月
<b>留学先大学について</b>	
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 Innland(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
留学期間	2025年8月～2026年6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 checked="" type="checkbox"/> 公立 <input 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月中旬～12月下旬 2 学期: 1月下旬～5月中旬 3 学期: 4 学期:
学生数	14,897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 = 16,2 円)	B 日本円	備考
授業料		円	授業料の負担なし。
宿舍費	51.250	円	
食費	3500	円	
図書費	700	1 円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費	200	円	
現地交通費		円	( <input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)	60.000	円	
被服費		円	
医療費	240	円	保険会社が全額負担。
保険費		110.000.円	形態: 明治大学指定の保険のみ加入。
渡航旅費		270.000 円	
ビザ申請費		100.000 円	
雑費	24.000	円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	139.890 (=230.000 円)	480.000 円	
総計(A+B) ※円		2.780.000 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      目的地：オスロ 経由地：ヘルシンキ  復路 出発地：オスロ 目的地：羽田 経由地：ヘルシンキ
渡航費用
① 往復チケットを購入した場合 航空会社：JAL 料金：270.000 円  ② 片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社：JAL    料金：130.000 円 復路 航空会社：JAL    料金：140.000 円                      ∴合計：270.000 円
航空券購入方法
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名：                      )  <input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名：JAL)  <input type="checkbox"/> 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)
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前：Storhove) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ
2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数                      )
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
4) 住居を探した方法：
SINN という大学から指定されたサイトを使った。リレハンメル <span style="font-size: small;">の</span> 学生寮はこの SINN を通して契約することになります。
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)
私が住んでいた Storhove という寮は、大学の目の前にあり、授業がある際は便利ですが、スーパーからは少し距離があるため、バスか自転車移動が必須です。また、多くの留学生は Smestad という寮に住んでおり、ここは徒歩 5 分の距離にスーパーがあり、パーティーもこの寮で開かれることが比較的多いため、こちらの寮も検討してみてください。ただ、家賃が一万円ほど Smestad の方が高いのがネックですが、その分設備も Storhove より綺麗です。

## 現地情報

<p>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)</p> <p><input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (治療を受けた場所: Lillehammer Hospital)</p>
<p>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)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: )</p>
<p>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?</p> <p>外務省からのメールを逐一確認していました。また、ノルウェーでは盗難の心配はあまりしていなかったのですが、旅行で他の国を訪れる際はカバンをジャケットの中に隠すなどして盗難対策をしていました。</p>
<p>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。)</p> <p>寮のWifiは接続が安定しており、快適にインターネットを使うことができました。学生寮を管理しているSINNにメールをすることで、パスワードを教えてください。</p>
<p>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。)</p> <p>ビザの申請の段階でノルウェーの大学に預けたデポジットを現地で開設した口座に送ってもらい、そのお金で生活していました。</p>
<p>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ください。</p> <p>ユニクロのヒートテック(冬場に重宝しました。) 日本のお菓子(日本の食べ物が恋しくなったときに役立つのと現地の学生にあげると喜ばれます。)</p>
<p>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。)</p>

## 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。
60 単位		<input checked="" type="checkbox"/> 37 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 checked="" 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)
Event Management		イベントマネジメント
科目設置学部・研究科	現地の学生と留学生のどちらも履修可能	
履修期間	2025 年 8 月-12 月	
単位数	15	
本学での単位認定状況	10 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(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 105 分が 2 回	
担当教授	授業によって異なる。 外部からいろんなイベントの主催者が講義をしてくれたこともありました。	
授業内容	イベントマネジメントの理論と実践を学ぶ。スポーツや文化イベントを対象に、法律・会計・マーケティングなどの知識を活用しながら、企画、運営、評価までの流れを実践的に習得しました。	
試験・課題等	学期末に 3000 語の期末レポートがありました。	
感想を自由記入	実際にリレハンメル市内で企画から資金調達まで学生のみでイベントを主催しました。今まで受けたことのないタイプの授業でとても興味深かったです。	

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)
Strategy	ストラテジー
科目設置学部・研究科	現地の学生、留学生共に履修可能
履修期間	2025年8-12月
単位数	7.5
本学での単位認定状況	5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 (チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に105分が2回
担当教授	Marit Elvas
授業内容	戦略的計画・分析・マネジメントを中心に、戦略論の発展や歴史的背景、業界分析、企業の資源や能力の分析について学ぶ。また、会計・財務・経済学の知見を活用しながら、企業の社会的責任(CSR)についても理解を深めました。
試験・課題等	学期末に4時間の記述式のテストがありました。
感想を自由記入	英語の講義ということもあり、最初は授業に追いつくのに精一杯でしたが、教授が度々日本企業を例に講義を行っていたため、興味深かったです。

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)
Norwegian Language course for begginers	初心者のためのノルウェー語
科目設置学部・研究科	留学生のみ履修可能
履修期間	2025年8月-12月
単位数	7.5
本学での単位認定状況	2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	言語 (チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に105分が2回
担当教授	曜日によって異なる
授業内容	ノルウェー語の基礎を学ぶコースで、日常会話で使う表現や語彙、基本的な文法・発音を身につけました。また、簡単な文章の読解や、自分の生活に関する文章を書く練習を行った。
試験・課題等	学期末に口頭試験がありました。
感想を自由記入	ヨーロッパの学生(特にドイツ、オランダ)はノルウェー語と母語が似ているため日本語を母語とする私たちとはすでに差ができており、追いつくのに苦労しました。ただ、試験では先生がそれも考慮して評価してくれました。

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)
Snow Business	スノービジネス
科目設置学部・研究科	留学生のみ履修可能
履修期間	2026年1月-5月
単位数	15
本学での単位認定状況	10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(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に105分が3回
担当教授	Helene Kvarberg Tolstad
授業内容	冬季観光や雪を活用したレクリエーション・スポーツの提供について学んだ。リレハンメル地域の冬季観光地としての伝統やスポーツイベント開催の経験を通じて、国際的なスノースポーツ産業や雪上アクティビティについて理解を深めました。
試験・課題等	学期末に4時間の記述式の試験がありました。
感想を自由記入	授業内で1泊2日のスキー合宿があります。スキーリゾートの経営を学んだあと、自由時間でスノーボーを楽しんだのが思い出深いです。

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)
Cultural and communication	文化とコミュニケーション
科目設置学部・研究科	留学生のみ履修可能
履修期間	2026年1月-5月
単位数	15
本学での単位認定状況	10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(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に105分が4回
担当教授	Anne sigfrid gronseth
授業内容	文化やコミュニティ、ライフスタイルの中で生じる意味の形成や交流について学ぶ。主に社会人類学の視点を中心に、心理学や社会学の知識も取り入れながら、文化的多様性、社会的不平等、移民、民族、ジェンダーなどの社会的テーマを考察しました。
試験・課題等	学期末にグループでの発表
感想を自由記入	グループ内でそれぞれ文化やコミュニケーションに関する研究するテーマを決めて発表しました。発表する過程で、他の留学生とのアイデア出しやディスカッションに苦労しましたが、やり遂げることができた。

## 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

M-career, マイナビ

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。

メーカー、商社

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。

2 学期間留学を考えている方は帰国のタイミングがサマーインターンの締め切りに近いため、帰国前少しでも就活準備を進めておくとも良いかもしれません。

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	
	8月～9月	TOEFL 受験
	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
	4月～7月	航空券購入、ビザ申請、寮の申請
	8月～9月	留学開始
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	
	4月～7月	帰国
	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。

私が留学を志した理由は、鈴木賢治教授のヨーロッパ政治経済論を履修し、北欧諸国の社会システムに興味を持ったのがきっかけでした。留学と聞くと、英語圏であるアメリカやオーストラリアなどを思い浮かべる人が多いと思います。私自身も出願のギリギリまでアメリカを選択するか迷っていました。しかし、北欧諸国について調べていくと、非英語圏の中でも英語を流ちょうに話す人が多いことや治安の良さ、現地で暮らす日本人が少ないことに魅力を感じ、北欧留学を決断しました。また、ヨーロッパ諸国を日本から旅行するのに比べて安く回れるのも魅力的でした。最終的には、12か国を旅行で訪れ、かけがえのない思い出となりました。

渡航前の一番の不安はやはり友達作りでした。私は、見知らぬ日本人に話しかけることさえ少し緊張してしまう性格でしたので、言語も文化も異なる人たちと仲良くなる自分の姿が想像もつきませんでした。しかし、向こうについて数日後には、留学生向けのオリエンテーションやノルウェーの新学期のファデルカというイベントウエークがあり、人と関わらない日がないほど多忙でした。他の国からの留学生たちは、気さくに話しかけてくれ、友達もそこでたくさん作ることができましたが、皆英語がネイティブレベルに速く、自分の英語力の低さを痛感する経験にもなりました。そこで知り合ったドイツ人の友達に勧誘してもらったのがきっかけで大学のバレーボールクラブに所属することになりました。

クラブ内では、ノルウェー人がほとんどでその中に数人留学生が参加しており、アジア人は私一人でした。皆が私を見下ろせるほどの身長があり、第一印象で怖さを抱いたのを未だに覚えています。最初は、チームの輪に溶け込むのにとっても苦労しましたが、ノルウェー人は皆親切で、一人で浮いていた私によく声をかけてくれました。毎週火曜日と木曜日に練習、週末にはリーグ戦もあり、彼らとともに過ごした時間が私のノルウェーでの一番の思い出になりました。

この経験を通じて私が学んだことは、何事にも一歩踏み出してみることの大切さです。幸いにも、ノルウェー人や他の留学生は親しくない関係の状態でもパーティーに呼んでくれます。私にとって知らない人がいる環境に飛び込むことは決して簡単なことではありませんでしたが、なにかしらそこで得られるものがあると思って誘われたパーティや遊びなどには貪欲に参加するようにしていました。その結果、留学を終えた今でも連絡を取り合うほどの素晴らしい友人に出会えました。

ぜひ、皆さんも何事にも積極的に参加してみてください。そこにはきっと素敵な出会いがあるはずです。