

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 10月 25日
留学先大学/国名	インランドノルウェー応用科学大学 (日本語名) 国名:ノルウェー Universitetet i Innlandet(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～2026年6月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部
学年 ※出発時の本学での学年	2年生
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。 <p>出発前は、同じ留学先に行った先輩の留学報告書を読んで情報を集めました。また、大学では過去に留学した先輩の連絡先を教えてもらえる制度がありましたが、手続きの期限を過ぎてしまったため、連絡先を受け取ることができず、自分で先輩を探すことになりました。そのため、これから留学する方は期限を必ず確認し、早めに行動することをおすすめします。実際に先輩にお話を伺うことで、現地での生活や準備の流れを具体的にイメージすることができ、とても参考になりました。</p>	
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	
ビザの種類: Study permit	申請先: UDI
ビザ取得所要日数: 3 週間 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: 約 8 万円
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? <p>パスポート原本とコピー(使用済みのページのコピーも) 背景が白色の証明写真 留学先大学の入学許可証 留学先へ送った deposite の領収書 寄の契約書 UDI のチェックリスト</p>	
2. 具体的な申し込み手順を教えて下さい。 <p>まず、UDI のサイトで必要な情報を入力、提出し、VFS でアポイントを取り、実際に書類を新橋のビザセンターに提出しに行きます。書類は中国の大連館で審査され、約 2~3 週間後に結果が届きます。そして、現地到着後に大学が予め予約した日に現地の警察署で最終的な手続きを行います。</p>	
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? <p>面接はなかったです。</p>	

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

ビザ申請の準備には思っている以上に時間がかかるため、大学からの案内が来たらすぐに取りかかることをお勧めします。VFS の予約はすぐに取れない場合があり、申請後パスポートの返却にも 2 週間ほど時間がかかります。また、UDI への申請時にはノルウェーでの生活資金を証明する書類の提出が必要で、留学先大学に一時的にデポジットをして発行される証明書を提出する形式になっています。日本からの国際送金には時間がかかるため、期限ぎりぎりにならないよう早めに手続きを進めることが大切です。

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)。

現地の電話番号を取得する場合、日本の電話番号では SMS を受け取れなくなるため、Oh-Meiji などの学内システムにログインできなくなる可能性があります。そのため、出発前にアプリを使った多要素認証の設定を済ませておくことを強くおすすめします。私の場合は、現地に到着してから設定を行ったのですが、通信環境の違いや時差の影響もあり、認証がうまくいかず非常に時間がかかってしまいました。その経験から、出発前に必ず設定を完了させ、必要なアプリや認証方法を確認しておくと安心です。

現地ではクレジットカードが主流で、現金を使う機会はほとんどありません。登山のオリエンテーションで必要な 250NOK 程度を持っていれば十分です。また、日本のカード認証 SMS が受け取れない場合もあるため、クレジットカードは複数枚持参することをおすすめします。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	JAL									
航空券手配方法	※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	オスロガーデンモエン空港		現地到着時刻	20:00						
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	約 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										
オスロ空港からリレハンメル駅まで VY というアプリからチケットを購入して電車に乗りました。値段は 457nok でした。学生料金で購入できることを知らなかつたため、高くなってしまった。リレハンメル駅からキャンパスまでは ENtur というアプリを使ってバスに乗りました。料金は 10nok でした。										
大学到着日	8月14日 23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 checked="" type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input type="checkbox"/> その他()			
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	大学から紹介された SINK というサイトを通じて、住居を選び、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？				
渡航前にトラブルなく見つけることができました。				
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"/> なかった			
日程	8月19日～8月24日			
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：約 7000 円)			
内容と様子は？	18日に留学生向けの参加必須のオリエンテーションがあり、20日から24日までFADDERUKAという新入生歓迎イベント(留学生だけでなく、現地の学生も参加)がありました。この期間でいくつかのグループに分かれてバーベキューやパーティーをしたりするので他の学生との交流することができます。			
留学生用特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった			
授業開始日	8月26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？

指定された日時に現地の警察署に行って申請しました。パスポートと寮の契約書を持っていき、写真撮影をして 10 分ほどで終わりました。日本から来た留学生は皆同じ日時でした。

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？

特にしていないです。

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？

SpareBank というノルウェーの銀行で口座を開設しました。2 学期間滞在するため、National ID を取得後、オンライン上で銀行にフォームを提出しました。その後、メールにて指定された日時に来店するよう案内を受け、実際に銀行を訪れて契約書に署名しました。必要書類はパスポート、居住カード、そして寮の契約書でした。約 1 週間後に、クレジットカードが寮宛に郵送で届きました。

対応してくださった銀行の方は、毎年留学生の口座開設を担当されており、とても親切に対応してくれました。

一方で、National ID の発行に時間がかかり、口座開設が遅れてしまったというトラブルがありました。そのため、税務署 (Tax Office) にメールで問い合わせを行いました。

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？

購入していないです。

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(月 日頃)
 オンラインで登録 志願書類に記入して登録 できなかった 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 できなかった 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 なかった

優先が「あった」方はどのように優先されましたか？

優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？

大学から案内があり、添付されている Learning Agreement に履修したい授業を記入し、明治大学でサインをもらった後、現地大学へ提出します。私は主に留学生向けの科目から授業を選びましたが、中には抽選で決まる科目もありました。

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？

Learning Agreement に変更したい科目を記入し、大学に再度提出する必要があります。提出の期限は 8 月 31 日 までで、この期限を過ぎると変更が受け付けられない場合があります。そのため、希望する科目の選択や確認を十分に行なう上で、期限内に忘れずに提出することが重要です。

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							
9: 00	起床	起床	起床	起床	起床		
10: 00	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	起床	起床
11: 00						朝食	朝食
12: 00							
13: 00	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	買い物	洗濯
14: 00		授業		授業		昼食	昼食
15: 00		授業	買い物	授業	授業		
16: 00	授業	授業		授業	授業		
17: 00	授業		授業		授業		
18: 00	授業	夕食	授業	夕食			
19: 00	夕食	バレー	授業	バレー	夕食	夕食	夕食
20: 00	ジム	バレー	学生団体の イベント	バレー	ジム	ジム	ジム
21: 00		バレー	夕食	バレー	ジム	ジム	ジム
22: 00					ジム	ジム	ジム
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。

【授業について】

授業はグループワークやディスカッション形式が多く、学生の主体性が求められます。日本のように週ごとに固定された時間割ではなく、授業日程が不定期に変わることがあるため、専用アプリでこまめに確認する必要があります。教授との距離は近く、質問や相談もしやすい雰囲気です。英語の発音や話し方は教授によって差があり、聞き取りに苦労する場合もありますが、興味深いテーマの授業が多く、積極的に参加することで充実した学びが得られます。

【寮生活について】

多くの留学生は、大学の目の前にある Storhove(ストルホーヴェ)、または町に近い Smestad(スマステッド) のいずれかに住んでいます。Storhove は大学のすぐそばに位置しており、通学が非常に便利で、アットホームな雰囲気があります。居住者の割合はノルウェー人と留学生がほぼ半々です。一方、Smestad は町に近く、留学生の割合が高いのが特徴です。徒歩 10 分ほどの場所にスーパーがあり、日常の買い物にも便利です。

Smestad のキッチンはとても広く、夜には留学生たちが集まってパーティーを開くことも多いため、交流の機会が豊富にあります。反対に、一人の時間を大切にしたい方には Storhove がおすすめです。Storhove の方が家賃も月に約 1 万円ほど安くなっています。ただし、Storhove は最寄りのスーパーまで距離があり、徒歩では約 40 分かかるため、バスの利用が必要です。キッチンはルームメイトと共有で、掃除やゴミ出しなどのルールがありますが、共同生活を通して自然と交流が生まれます。室内は暖房が整っており、冬でも快適に過ごせます。

洗濯はアプリを通じて行う有料式です。ノルウェーでは外食をすると 1 食で 3000 円以上かかることが多いため、自炊が基本となります。KIWI や REMA1000 などのスーパーでは低価格の商品も多く、工夫次第で生活費を抑えることが可能です。

【友人づくりについて】

留学先で友人ができるか不安に思っている方もいるかもしれません、心配はいりません。大学では、最初のオリエンテーションや、毎週水曜日に行われる学生団体主催のイベントなど、交流の機会が多く設けられています。

私はバレーボールクラブに所属しており、そこで多くのノルウェー人の友人ができました。他にもさまざまなスポーツクラブがあり、興味がある方はぜひ参加してみてください。

最初のうちは、思うように自分の言いたいことを英語で伝えられず、会話に緊張することもあります。しかし、大切なのはまず交流の場に足を運んでみることです。私自身、もともと外向的な性格ではないため、初めのころは日本人一人でパーティーなどに参加するのが怖く感じましたが、行って後悔したことは一度もありません。

ぜひ、何事にも積極的に挑戦してみてください。きっと多くの出会いや学びが得られるはずです。