

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 7 月 29 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
留学(渡航)した時の学年	2 年生
帰国年月日	2026 年 6 月 5 日
明治大学卒業予定年月	2028 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	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	2 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: 現地言語での名称: ☒ 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 月中旬～6 月中旬 3 学期: 4 学期:
学生数	14897 人
創立年	2017 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ノルウェークローネ) (1 現地通貨 = 円)	B 日本円	備考
授業料		円	明治に払う学費のみ
宿舍費	51,250nok × 10	円	+ 寝具 800nok
食費		円	
図書費	450nok	8500 円	ノルウェー語のワークブック
学用品費		円	
携帯・インターネット費	47nok	円	my call の esim 代。月々のデータ量によってプラスでお金かかる
現地交通費		円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)		円	
被服費		円	
医療費		円	保険会社が全額負担。
保険費		10 万円	形態: 明治の保険
渡航旅費		26 万円	
ビザ申請費		8 万円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	(= 円)	270 万円	デポジット(166000nok) + 保険料、航空券、ビザ代
総計(A+B) ※円		270 万円	

※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：成田 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：Finnair

料金：24 万 + 変更代 2 万 = 26 万

② 片道ずつチケットを購入した場合

往路 航空会社：

料金：

復路 航空会社：

料金：

∴合計：

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： Finnair)☐ 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： Storhove)☐ 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：

SINN というサイト。大学からメールがくるので住居が見つからないという心配はない。

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)

怠惰な私にとって大学が目前にあるというのは好都合だった。半年の人はわからないが、1 年いる人は 9 月ごろに大学から無料でバスの定期券ももらえるので良い。冬は雪でバスが絶対に遅延しているので、他の寮にすんでいる人はその点が大変そうだった。storhove だとパーティーを開催することが難しいが、逆に開催できない理由があるのでそこも良い。パーティーに参加すると木曜日は終バスが早いので歩いて帰らなければならないが(街から歩いて 50 分くらい)、夜道で遭遇したことあるのは、ランナーと鹿くらいなので治安を心配する必要はない。ノルウェーの夜道を歩くの結構いいですよ！ Vargstad と Lundebecken は Storhove と同じような寮の造りでスーパーも歩いて 10 分弱なので(街からは歩いて 30 分くらい)そこもオススメです。

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: 街の中の病院)

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?

ノルウェーでは特に何もなかったが、他の国にいく時はチャック付きのカバンを体の目の前に持って行動してた。友達がバーでダウンを取られていたが、保険会社から 3 万支給されていた。

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。)

本当にたまたま寮の wi-fi の調子が悪くなる時がある

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。)

渡航前に大学にデポジットを送り、そのお金をノルウェーの銀行口座に送ってもらい、そこで作ったデビットカードで生活

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。

ヒートテックとタイツ。好きなラーメン。the 日本で感じのお菓子。めんつゆ。(他のヨーロッパの国に行けば買えるが、リレハンメルでは無理) 生理用品(日本のが 1 番いい!)

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。
60ects 単位	☒ 42(未定) 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:	
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	
履修期間	8-12 月
単位数	15ects
本学での単位認定状況	10(未定)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	授業回ごとに違う
授業内容	generaton games というイベントを実際に企画、開催するなどして、イベントを開催するにあたり、どういったことが必要か、そのイベントが終わった後に社会にもたらすものは何か、などについて学んだ
試験・課題等	中間グループレポート(何文字か忘れた)と、期末レポート(3000 字)。期末レポートはお題が提示されてから 4 日以内に書き上げて提出しなければならないので、明治のレポートよりもだいぶきつい
感想を自由記入	学生だけで実際にイベントを開催するという経験ができてよかった。資金調達だけでなく、資材の調達、街の広場を貸し切る許可など、本当に 1 からやっていった。

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)
Social media video production	ソーシャルメディアビデオプロダクション
科目設置学部・研究科	
履修期間	10-12 月
単位数	15ects
本学での単位認定状況	10(未定)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 180 分が 3 回
担当教授	授業によってことなる
授業内容	どのような SNS が、オーディエンスの興味を引くことができるかについて、様々な機材やツールを使いながら学ぶ
試験・課題等	Here i live というお題で動画提出、インタビュー動画、ポスター作り、SNS に 10 個投稿、自分の SNS アカウントの分析レポート
感想を自由記入	明治にはないような授業で本当に面白かった。面白そう、楽しそうという好奇心だけでとると課題にめんどくささに後悔すると思うのでそこは注意

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 for beginners	ノルウェー語初級
科目設置学部・研究科	
履修期間	8-12 月
単位数	7.5ects
本学での単位認定状況	2 未定単位認定(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	授業によって異なる
授業内容	ノルウェー語の基礎。日常会話
試験・課題等	学期末にペアの口頭試験
感想を自由記入	難しくて挫折しそうになった。ゲルマン語話者との習得度の差に嫌になることも多いが、先生もそこは理解してくれているので、試験で頑張って喋っていたら単位くれる。ノルウェー人にノルウェー語の授業取ってるというたり、カタコトのノルウェー語を披露するだけでだいぶウケがいい！)

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)
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	1-4 月	
単位数	15ects	
本学での単位認定状況	10(未定)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	じゅ行によって異なる	
授業内容	スキー場経営について。雪国の最大の観光資源である雪を使って、どのような産業を築くか、また、温暖化に伴う雪不足という問題にどのように取り組むか	
試験・課題等	グループでポッドキャスト、学期末に 4 時間の記述しけん	
感想を自由記入	1 泊 2 日のスキー合宿(無料)があり、おすすめです。試験も事前に過去 2 年分の過去問が配布されるので、その対策さえすれば合格できます。	

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	1-5 月	
単位数	15ecrs	
本学での単位認定状況	10(未定)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	授業によって異なる	
授業内容	文化、宗教など、自分が属しているコミュニティーによって他のコミュニティーへのステレオタイプが形成されていく過程や、文化によってコミュニケーションスタイルが違うことについて学ぶ	
試験・課題等	グループレポートが 2 回と、グループプレゼン	
感想を自由記入	プレゼンするにあたり、ディスカッションをすることが多く、最初は発言することに躊躇することも多かったが、どんな意見でも班の人は聞いてくれるので段々と発言できるようになり、かなり自分の成長を感じることができる授業だった。	

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

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。

まだわからない

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。

留学中にサマーの ES 出せるように証明写真取ってくると思います。

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	
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	TOEFL 受験、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、保険加入、ビザ・寮申請
	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、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

なんとなくヨーロッパがよくてなんとなくヨーロッパの留学報告書のページを開いてなんとなく最初に読んだ報告書がこの大学で、その報告書に Social media video production という授業について書いてあり、興味を持ち、ここを第一志望にした。ノルウェーについてほとんど知らない状態でこの国を選び、その中でもかなり田舎のリレハンメルを選んだことにより、直前になって本当に楽しめるのかという不安もあった。しかし、結果から言うと、全てが「なんとなく」でリレハンメルを選んだにも関わらず、人生で最も最高の経験ができたという自信を持って言える。

この大学が第一志望ではないという人もいると思うが、結局は「住めば都」であるし、自分がどう楽しい環境を作り上げるか、参加するか、だと思うので、第一志望ではないからといって落ち込む必要はないと思う。

留学生生活について

まず最初にファデルカという有料のイベントが 1 週間にわたって開催されるが、絶対に参加するべきだと思う。ノルウェーに到着してすぐにあるイベントで、その期間に仲良くなった留学生グループと結果的に秋のセメスターずっと一緒に仲良く授業を受けたり、パーティーや旅行に行ったりするようになったので、結構大事なイベントだと思う。私はやや体調を崩していたが、それでも意地で全参加し、今でもその時の自分がナイスだと思っているので、本当に参加することをオススメします:) またこのイベントはノルウェー人のバディー4、5 人に留学生が 30~40 人くらいのバディーグループに分けられるが、その時のバディーと仲良くなるかならないかでノルウェー生活でできる経験の幅が大きく変わってくると思うので、積極的に話しかけに行くべき!

最初は自分の英会話力の無さ、ヨーロッパ人の英語のうまさに圧倒されていたが、彼らは間違えても笑わないし、なんなら訂正してくれたり様々なスラングを教えてくれて、専属の英語の先生がたくさんできるので、ガンガン話しかけに行くべき。最初の方は、自分が聞きやすい訛りの英語を話す人を見つけてその人と積極的に話すようにしていた。

断ることももちろん大事だが、パーティーやイベントなどに誘われたら積極的に参加することが大事だと感じた。参加した先での出会いもあり、大学内外に友人ができるので、さらに留学生生活を楽しめるきっかけになると思う。実際に私はほぼ参加し、毎週友達と出かけて、帰国した今でも毎日連絡を取り合う仲の友人を学外でもたくさん作ることができた。

また、差別に関しても渡航前は心配していたが、1 度もなかった。ありがたいことに日本人というだけで優遇されることが多かったのも、日本人として恥のない行動をとるようにかなり心がけた。また、日本に興味を持っていてくれる人がノルウェー人に限らずかなり多かったのも、日本についてちゃんと説明できるようになっていた方がいいと思う。私は、いざ答えようとする、答えられなかったことが多かったのもそこは反省している。

気候面について

私は元々寒がりというのもあって、ノルウェーで半袖は一度も着なかった。冬は 10 時から 15 時までしか日が上らなかったり、とても寒いし、基本曇りで現地の人は全員ビタミン D を飲んでた。基本的に冬はマイナス 10 度以下で肌が出てただけで痛いので(髪の毛も凍る)、絶対に防寒具はケチってはいけない。(逆に 6 月ごろには夜中の 3 時にはもう明るくなって、23 時過ぎでも明るく、暗くなる時間がほとんどなく、とても新鮮!) ♪

英語力も出川イングリッシュレベルでもたくさんの友人を作ることができたので、結局は自分がどのように行動するかによって、留学の満足度は変わってくると思う。私は周りの人に恵まれたものもあるが、そこでさらに積極的に行動したことによって、ノルウェーでの留学生活に対しての満足度が高いのだと思う。語学力に心配がある人も、そこで行動できれば絶対に成長できる:) 今後まとまった時間をとって、海外で勉強しながら生活をする機会を得るのは難しくなってくると思うので、すこしでも留学に行くことに迷っているのであれば、行くことをオススメします。