

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 11月 4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 Høgskolen 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。

主にこの大学に留学経験がある先輩と連絡を取り、情報を集めていました。現地での生活経験のある人から情報を得れたのはすごく良かったと思います。準備不足だったことは、日本の電話番号が海外で使えるか確認しなかったことです。クレカの認証コードの受け取り方法と、電話番号が海外で使えるかどうかは出国前に確認しておくのを勧めます。

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: 1ヶ月程度 (申請してから何日/何週間要したか)	ビザ取得費用: 約 83000 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?	
UDI の指示に従いました。パスポートと使用したページのコピー、留学先の入学許可書、寮の契約書(居住先がわかるもの)、デポジットの証明書類、UDI のチェックリスト、署名フォーム、顔写真(UDI で有料で撮ってもらえる)書類等は全部メールで受け取ったものを提出しました。	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。	
UDI のサイトで申し込み手続き→ビザセンターの予約→書類を揃えてビザセンターへ→後日ビザ書類を受け取りに行く	
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?	
面接はありませんでした	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
早めに準備を進めておくべき	

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)。

現金: 登山のイベントの参加費用の 250 ノルウェークローネしか使ってません。1 万円をノルウェークローネに換金していけば安心かなと思います。

電話番号: 日本の電話番号が海外でも使えるプランなのであれば、現地の電話番号は必要はないと思いますが、そうでないのであれば購入が必要だと思います。(1 セメスターなら必要ないかも)

クレジットカード: 空港についてから電車のチケットをクレカで支払おうとしたところ、認証コードが SMS で届かず焦った経験があるので、認証コードをメールでも受信できるように設定しておくのもおすすめです。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	フィンエアー				
航空券手配方法	フィンエアーHP ※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 ガーデモエン空港	現地到着時刻	8:00		
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 checked="" 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 時間半				
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 空港からリレハンメル駅までは電車、リレハンメル駅から大学まではバスで合計 2 時間半程度。					
大学到着日	8 月 15 日 12 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 checked="" 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)				
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				
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?					
特になし					

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	8/18～8/24
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？	8/18.19 は学校側から振り分けられたグループで学校探検や、ミニゲーム、街探索。(無料)8/21～24 はファデルカというイベントで 3 つのバディーグループに分かれてそれぞれのグループで街の飲食店、歓楽街巡りやコンサート、プロレスなどを見るイベントが行われた(約 7000 円)
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 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？	
現地の大学職員が、予約した日程で警察署に行き、指紋認証と写真撮影。UDI に記載してある書類を持っていく必要があった。10 分程度で手続きは終わり、無料。	
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？	
特になし	
3. 現地で銀行口座を開きましたか？ 手続方法、必要書類、日数、料金は？ トラブルは？	
銀行口座を作るのに必要な書類が送られてきてから申請を始めた。申請をしてから約 1 週間後に、ミーティングの日程が指定されたメールが届きました。指定された日に銀行へ行き、手続きを行うという流れでした。手続きを行なった 4 日後には口座に出国前に日本から送ったデポジットが振り込まれ、その 3 日後くらいにデビットカードが送られてきました。 必要なもの: 入学許可書、寮の契約書、パスポート、レジデンスカード、マイナンバーの個人番号(あれば)	
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？	
電話番号のみ購入。ノルウェーのセブンイレブンで購入し、申請はオンライン。電話番号のみであれば 49 ルウェークロネ。	
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？	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前に(3 月 17 日頃) <input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 志願書類に記入して登録 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他()	
<input type="checkbox"/> 到着後に() 月 () 日頃 <input type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 国際オフィス等の仲介 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他()	
登録時に留学生として優先されることはありましたか？	
<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> 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？	
Learning agreement を提出し、そのまま履修登録されました。learning agreement の提出後に希望した授業の 1 つが抽選科目だったことが発覚し、返却が少し遅かったです。	
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？	
希望通りの履修だったため、変更はしませんでした。変更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					起床・朝食		
8: 00	起床・朝食	起床・朝食			授業		
9: 00	授業	授業	起床・朝食		授業		
10: 00	授業	授業	授業				
11: 00	授業	授業	授業				
12: 00	授業	授業	授業	起床・朝食		起床・朝食	起床・朝食
13: 00	授業	授業	授業				
14: 00	授業		授業		自習		
15: 00	授業		授業		自習		
16: 00						自習	自習
17: 00	授業		授業			自習	自習
18: 00	授業		授業				自習
19: 00	夕食	夕食	学生イベント	ホームパーティー	夕食	ホームパーティー	夕食
20: 00			学生イベント	ホームパーティー		ホームパーティー	
21: 00		自習	学生イベント	ホームパーティー		ホームパーティー	
22: 00				ホームパーティー		ホームパーティー	
23: 00				ホームパーティー		ホームパーティー	
24: 00	就寝	就寝	就寝	ホームパーティー	就寝	ホームパーティー	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。

上記の 1 週間のスケジュールは最も授業数が多かった時のもので、これより授業数が多い時はなく、日本の大学生生活と比べたら、平気だと思います。

大学：大学の施設は綺麗ですが、周りには自然しかありません。留学担当者はかなり親切で、連絡をすればすぐに返信をしてくれ、書類などの手続きで困っていたら手伝ってくれます。毎週水曜日に学生団体が、大学のカフェで留学生向けのイベントを開いてくれるため、簡単に友達を作ることができます。また、その学生団体のメンバーになることで、バーテンダーやバリスタ体験のようなものもできます。さまざまな体験もできて、友達もできるので満足しています。

授業：私は授業を 3 つ取っていて、忙しい方ですが、授業がない週は本当に暇です。ノルウェー語を履修しているのですが、難しすぎるので、1 年留学する方でこの授業を履修したい場合は 2 セメスター目を取ることをお勧めします。

寮：偶然、ルームメイトの 1 人が明治の子だったため、料理器具などをシェアするなど、生活面でかなり助かっています。買い物に行くのにバスに乗らなければならないのは面倒ですが、学校が遠いとサボりがちな私にとっては、この寮の立地は素晴らしいと思います。終バスを逃しても、街から寮までは徒歩で 1 時間ちょいなので、話しながら歩いていたらすぐに着きます。

生活：物価はかなり高いですが、治安は東京よりも良いように感じます。気が付いていないだけかもしれないですが、差別も今のところ受けていません。また、私の周りだけかもしれないですが、日本に興味を持っている留学生が想像していた以上に多く、日本人というだけでかなり親切にしてくれる留学生が多いです。また、他国の留学先に比べて授業数が少ないと思うので、英語を使う機会をどれだけ増やすかは自分次第な気がします。毎週ホームパーティーに誘ってもらい、英語を使う機会を確保できているので、オリエンテーションで積極的に友達を作っておいて良かったなあて感じています。