

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年3月1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	2025年12月28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) Høgskolen 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～2025年12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	<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月中旬 2 学期: 1月下旬～6月上旬 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 (NOK) (1 現地通貨 = 15 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	
宿舍費	28,025	円	1 ヶ月 5405+寝具 800+手数料 200
食費		198,587 円	
図書費	0	0 円	
学用品費		5,096 円	ebook1 冊
携帯・インターネット費		28,300 円	eSim
現地交通費		52,432 円	( <input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	750	円	学校運営のイベントへの参加費
旅費(留学中)		554,225 円	友人とのノルウェー国内外旅行費
被服費		14,757 円	
医療費	0	0 円	
保険費		46,760 円	形態: 大学指定の保険
渡航旅費		259,910 円	4 月にフィンエア公式ページから予約
ビザ申請費		90,283 円	
雑費		91,016 円	日用品、おみやげ等
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	28,775NOK (=472,279 円)	1,341,366 円	
総計(A+B) ※円		1,813,645 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：成田国際空港 目的地：オスロ・ガーデモエン空港 経由地：ヘルシンキ空港 復路 出発地：オスロ・ガーデモエン空港 目的地：成田国際空港 経由地：ヘルシンキ空港
渡航費用
① 往復チケットを購入した場合 航空会社：フィンエアー 料金：259,910  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
<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：フィンエアー公式サイト) <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 人(自分以外の 2 人が個室+共用バストイレ))
3) 共有部分
<input type="checkbox"/> バス <input 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:
学校からの斡旋で、5 月頭に留学許可が下りてから、SINN というアプリを通して申請しました。申請許可のメールが来たら、契約書をダウンロード、印刷、署名をして送信しました。
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)
山の裏に位置していて 13 棟あるので位置によっては坂の上り下りが大変です。しかし多くの友人が Storhove に住んでいたのが気軽に会える点と学校にすぐ行く事が出来るという点でおすすです。

## 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: \_\_\_\_\_)

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?

在ノルウェー日本国大使館からのメールをチェックしていました。リレハンメルは安全で治安も良いので特別な防犯対策はせず基本的な戸締りなどに気を付けていました。

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。)

寮のWiFiと学校のWiFiどちらも問題なく利用できていました。ただ、寮に到着すると繋がると案内されていたにもかかわらずすぐ繋がらなかったため、SINNに問い合わせました。SINNの対応が早かったので良かったです。

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設し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。)

日本で作ったクレジットカード(主にVISA, たまにJCB)のみ使っていました。

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下さい。

インスタント食品、ユニクロの防寒グッズ・ウエストポーチ、カイロ、スキンケアグッズ、常備薬

これは日本製品のものもいい、ということわりがある物

他にも現地で調達できるが持っていき事をお勧めする物↓

- ・まな板、包丁、茶碗、スプーン等の調理器具(寮によっては備え付けあり)
- ・しょうゆ、酒、みりん、だし、粉末調味料
- ・ファブリーズなどの消臭・除菌スプレー
- ・変換プラグ、タコ足
- ・ドライヤー(電圧要確認)
- ・洗濯ばさみ、物干し竿
- ・スノーシューズ

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。
30 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 20 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 checked="" type="checkbox"/> オンライン <input 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	
科目設置学部・研究科	
履修期間	8 月～11 月
単位数	15ECTS
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、実習、ディスカッション (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, 3 回
担当教授	Svein Erik Nordhagen
授業内容	イベントの企画・運営に関する講義と実践
試験・課題等	イベント参加必須、グループでのレポート、個人での最終レポート
感想を自由記入	留学生の多くがとっている授業で、非常に有意義な内容でした。

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)
Nature in crisis: Ethical and Philosophical Problems	
科目設置学部・研究科	
履修期間	8月～12月初旬
単位数	15ECTS
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、ディスカッション(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に105分が1,2回
担当教授	Andreas Brekke Carlsson
授業内容	環境・生き物・動物・遺伝子技術について何が倫理的に正しいかを考える
試験・課題等	中間レポート2回(400 words, 2000words)と最終レポート(4000words)
感想を自由記入	専門的かつ哲学的な問題を考えたりディスカッションしたりするのは難しかった。受講人数は30名前後で少なめだったと思います。教授がとてもやさしくアドバイスやサポートをしてくださいました。

## 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: 進級、就活、資格勉強

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。

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。

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	TOEFL Preparation で TOEFL の勉強開始
	8月～9月	TOEFL 受験、出願
	10月～12月	面接
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	航空券購入、寮申請、ビザ取得
	8月～9月	
	10月～12月	試験
留学/帰国年	1月～3月	
	4月～7月	
	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。

インランドノルウェー応用科学大学は、キャンパス全体が清潔で設備も充実しており、非常に快適な学習環境が整っていました。学内ではWi-Fiが利用可能であり、コピーやスキャンも無料で行うことができるなど、学習を支援する体制が整備されていました。テスト期間の際は図書館を毎日のように利用していました。また、食堂やカフェスペースが設けられており、学生同士の交流の場としても活用されていました。さらに、International Officeの留学コーディネーターとはアプリを通じて随時連絡を取ることができ、各種相談にも迅速かつ丁寧に対応していただけたため、生活面において大きな不安を感じることなく過ごすことができました。

授業に関しては、日本の大学とは異なり、毎週授業の日程や教室が変更されるため、専用のアプリを用いてスケジュール管理を行う必要がありました。1コマの授業時間は105分であり、教授および学生の出身国は多岐にわたっていました。そのため、英語の訛りや話す速度の違いに当初は戸惑いを感じましたが、日々の授業や交流を通じて徐々に適応することができました。「Nature in Crisis」の授業では講義形式を中心に進められ、内容は哲学的要素を多く含み、難易度の高いものでした。複数のエッセイおよび試験が課され、自主的な予習の重要性を強く実感しました。一方、「Event Management」の授業は出席が重視され、講義に加えてディスカッションやグループワークが組み合わされた実践的な内容でした。実際のイベント運営や課題に取り組む中で、実務的な知識だけでなく、多国籍の学生との協働経験を得ることができました。

住居については、大学のすぐ隣の学生寮(Storhove)に滞在しており、通学の利便性は非常に高かったです。ただ、日常生活に関しては、寮に調理器具や調味料が備え付けられていない場合があり、事前に準備しておくことの重要性を認識しました。また、共有スペースの清掃当番が定期的に割り当てられるため、ルームメイトとの円滑なコミュニケーションと協力が求められました。スーパーや市街地へは主にバスを利用して移動していましたが、本数が多く、日常生活において大きな不便は感じませんでした。

生活面においては、物価が日本と比較して大幅に高く、特に外食費の高さが顕著でした。そのため、自炊を中心とした生活を送り、日常的に節約を意識する必要がありました。また、日曜日に営業していない店舗が多い点も、日本との違いとして印象的でした。現地のスーパーマーケットやセール情報を活用することで、生活費を抑える工夫を行いましたが、日本の調味料など一部の物資は入手が難しい場合もありました。

交流面では、オリエンテーションや歓迎イベント、学生団体による活動など、多様な交流の機会が提供されていました。これらに積極的に参加することで、さまざまな国籍の学生と関係を築くことができました。また、現地の自然環境を活かした課外活動にも参加し、学内外の両面において貴重な経験を得ることができました。当初は英語によるコミュニケーションに対して不安を感じていましたが、継続的な実践を通じて徐々に慣れ、自信を持って意思疎通を図ることが可能となりました。

以上のように、本留学を通じて、学業面のみならず生活面や対人関係においても多くの学びを得ることができました。留学中は多くの不安があると思いますが、思い立ったことは挑戦してみたいし、不安を乗り越えて頑張ったことは必ずやってよかったと思える経験になると思います。また、ノルウェーの現地の方々は何か困っていると助けてくれる優しい人が多いし、各地からきている留学生も笑顔で楽しく接してくれる人達がとても多いです。私は初め英語でコミュニケーションをとる事に不安を抱いていましたが、現地で出来た留学生の友達の中にも同じような気持ちを抱えている人達がいまいました。だからこそ助け合えるし、勇気をもって話しかければかけがえのない友達が出来ると思います。またノルウェーは自然が豊かでオーロラも運が良ければ見ることが出来ます。私は寮から3回程見ることができ、その景色は本当に感動させられるものでしたし、その感動を友人と共有する事でさらに大切な思い出になりました。

ぜひ貴重な留学の機会ですべての事を吸収して、ノルウェーという地を精一杯楽しんでください！