

【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～2025年12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。

留学説明会への参加や留学報告書の閲覧、実際に留学を経験した先輩方への聞き取り、また留学確定後のオリエンテーションで公開された先輩の連絡先への連絡などを通して、事前に情報を集めました。ノルウェーへの留学は珍しいと言われることが多いため、留学先を選んだ理由を明確にしておくことが大切だと感じました。また、現地の学生との会話では日本で何を学んでいるかを尋ねられることが多いので、自分の専攻や学びの内容を簡単に説明できるようにしておくと良いと思います。ヨーロッパの学生は英語を話すスピードが速いことが多いので、日本にいるうちから英語を聞く練習をしておくことをおすすめします。

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: 3 週間 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: 90283 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?

1. パスポート原本および使用済みページのコピー
2. パスポートサイズの顔写真 1 枚(白背景)
3. 留学先大学の入学許可証(大学からのメールに添付されていたもののコピー)
4. 留学先へのデポジット支払い領収書(大学からのメールに添付されていたもののコピー)
5. 寄宿の契約書(英語版およびノルウェー語版)
6. UDI チェックリスト(UDI のホームページからダウンロードしたもののコピー)

2. 具体的な申し込み手順を教えて下さい。

出発前に日本で上記の書類を準備し、築地にあるビザセンターに提出しに行く必要があるので予約を取ります。約 2 週間後にパスポートと書類を受け取ります(自宅に郵送も可能)。現地到着後にノルウェーの警察署に行きました。予約は大学側がしてくれるので何もする必要は無いです。

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?

質問は特にされず指紋を取ったり署名をしたりしました。

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

書類を用意するのにも時間がかかるのと、準備しきらないとビザセンターの予約が取れないので早めに取り掛かるべきだと思います。この時期はビザセンターの予約がすぐ埋まってしまい都合のいい時間帯とりづらくなるので本当に早めの準備をおすすめします。

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)。

出発日に空港でビザを見せるように言われるのですが、その際留学ビザを持っている事を証明できるように、VFS ビザセンターからビザ取得後に送られてくるメールに添付されている書類も印刷して持っていくことをお勧めします。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	フィンエアー			
航空券手配方法	フィンエアー公式ページ ※利用した旅行社・旅行サブ、格安航空券情報等があれば記入			
大学最寄空港名	Oslo 空港		現地到着時刻	13:30
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 30 分			

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

まず Enter というアプリを日本でダウンロードしておき、クレジットカードを登録しておくことをお勧めします。到着したら、空港直結の駅から RE10 という電車に乘ります。(From Oslo lufthavn station, To Lillehammer skysstation, Student に設定して 196NOK で購入)着いたら B1, B2, B4 のどれかのバスに乘ります。(From Lillehammer skysstation, To Høgskolen i innlandet storhove, 10NOK)10 分ほどで到着します。

私の場合は成田国際空港からヘルシンキ空港の飛行機が 1 時間半ほど遅延して、ヘルシンキ-オスロ間の乗り換えが間に合わずカウンターで急遽次の便のチケットを手配してもらいました。そういうトラブルがあるので、少し高いですがフレキシブルな航空券を購入すると良いと思います。

また、大学からの推奨到着日は 8/14-16 でしたが、それ以前に到着しても大学の International Office の方に連絡すれば車で寮まで送迎してもらえたようです。

大学到着日	8月14日 16:30 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(ノルウェー人学生)	
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	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す。	

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"/> なかつた
日程	8/18
参加必須ですか？	<input checked="" 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: 7000 円ほど)
内容と様子は？	8/17 は Open day という校内の自由見学で任意参加、無料でした。既にそこで他の日本人や留学生、在校生と会ったので行くといいと思います。8/18 は参加必須の基本的なガイダンスでした。その後校内ツアーもありました。8/19 は送金したデボジットに関するミーティングがありました。その後任意参加の photo hunt というイベントもありました。8/20-24 は Fadderuka week といって多くの留学生が参加する歓迎イベントがあり、上記の値段のチケットを購入すれば様々なイベントに参加できます。Instagram アカウントもあるのでチェックしておくと良いと思います。
留学生用 特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかつた
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？	
現地大学の職員が警察署での手続きを予約してくれました。手続きは指紋認証と写真撮影と書類提出のみで、所要時間は他の学生の手続きを待つ時間を含めて 30 分程度でした。費用は無料です。提出書類は、オリエンテーションの日に配られた留学許可書を除いて日本のビザセンターで提出したものと同様の内容でした。	
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？	
特になし。	
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？	
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？	

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(3月13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はありましたか？

あった なかつた

優先が「あった」方はどのように優先されましたか？

優先が「なかつた」方はどのように登録しましたか？

Lerning Agreement は所定のフォームを印刷したうえで署名しスキャンをして PDF 化する必要がありましたたがそれ以外はオンラインで登録しました。

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？

希望通りの授業が取れました。また、ノルウェー語の授業は抽選で取れる事になっていましたが 8 月に入ってから日本で変更の手続きをして渡航しました。

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							
8: 00	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
9: 00							
10: 00		予習	授業	自習	授業		自習
11: 00		↓	↓	↓	↓	買い物	↓
12: 00	昼食	↓	↓	↓	↓	↓	↓
13: 00			授業	昼食	昼食	昼食	昼食
14: 00	授業		↓			ice hockey 観戦	
15: 00	↓	買い物	↓			↓	
16: 00	↓					↓	hung out
17: 00	choir						↓
18: 00	↓		Studenren				↓
19: 00			↓	ホームパー ティ			
20: 00	夕食	夕食	↓	↓	夕食	夕食	夕食
21: 00	風呂	風呂	↓	↓	風呂	風呂	風呂
22: 00			風呂				
23: 00				風呂			
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。

大学について

キャンパスは綺麗で使いやすいです。Wi-Fi が利用でき、無料でコピーもスキャンも行えるなど、とても便利です。食堂と「Studenten」というカフェスペースの 2 か所があります。

International Office の留学コーディネーターの方とは、WhatsApp というアプリを通じて連絡が取れます。どんな内容にも丁寧かつ迅速に対応してくださるため、不自由なく生活できています。

授業について

日本の大学とは異なり、授業の日程や教室が毎週変わるため、「Canvas」というアプリでスケジュールを確認します。1 コマは 100 分です。教授や学生はさまざまな国から来ており、話す英語にも訛りやスピードの違いがあります。

「Nature in Crisis」(15ECTS)は予習推奨で出席は任意です。短いエッセイ 2 本、長いエッセイ 1 本、テスト 1 回が課題としてあります。講義形式が中心で、授業内にディスカッションの時間が設けられることもあります。想像していたより哲学的な内容で、難易度は高い印象です。

「Event Management」(15ECTS)は基本的に予習不要で、出席が求められます。9 月末には実際のイベント運営、10 月末にはグループのエッセイ課題、11 月には個人エッセイ課題があります。講義・ディスカッション・グループ活動が組み合わさった授業で、留学生も多く履修しており、とても有意義な授業だと感じます。

寮について

大学の目の前にある「Storhove」という寮に住んでいます。スーパーや街へ行くにはバスの利用が必要ですが、本数も多く、不便は感じません。(徒歩の場合、スーパーまでは約 30 分、街までは約 1 時間)

「Vargstad」という寮も、Storhove の次に安い価格帯でありながら部屋が綺麗で、共有スペースにソファがあるほか、個室にシャワー・トイレが付いていて、近くにスーパーもあり、街までも徒歩 30 分と便利でおすすめです。

私の寮には調理器具や調味料が備え付けられていなかったため、まな板・包丁・茶碗・スプーン・しょうゆ・酒・みりんなどを持参することをおすすめします。インスタント食品はとても重宝します。街にはさまざまなお店があり、現地でも多くのものを揃えられますが、物価は非常に高いです。料理酒はほとんど見かけません。共有スペースは 2 週間ごとに掃除当番が交代するため、ルームメイト同士でよく話し合うことが大切だと思います。

生活について

物価は全体的に日本の 2~3 倍ほどで、毎日節約を心がけています。リレハンメルでは日曜日に営業していない店が多いです。外食は 1 回あたり 3,000~4,000 円程度かかります。主に「Kiwi」というスーパーを利用しておらず、価格が最も安いです。

「eTilbudsavis」というアプリを使うと、各店のセール情報を確認でき、よりお得に買い物ができます。

上記のタイムスケジュールは一例で、毎週違った過ごし方をしています。

友人について

オリエンテーションや「Fadderuka」などのイベントへの参加、クラブ活動(INN の公式サイトから探せます)、また「Studenten」という学生団体が毎週水曜日に開催するイベントなどを通じて、さまざまな交流の機会があります。大学側も多くのイベントを企画しており、その中の「Besseggen Hike」というハイキングは、250 クローネの参加費が必要ですが非常に楽しい体験ができました。

当初はヨーロッパの学生の英語の速さに圧倒されましたが、現在ではリレハンメルでの生活にも慣れ、英語でのコミュニケーションにも同様に慣れてきました。小さな街で自由な時間が多い分、自分のやりたいことに時間を使う事ができます。