

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025年3月12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
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) 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月下旬～12月上旬 2 学期: 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 円	明治大学の授業料のみ納入
宿舍費		425,646 円	1 か月 5100NOK + 800NOK(寝具代) + 200NOK(銀行送金手数料) + 退去後の清掃費(←自分でしっかり清掃すればこれは請求されません！)
食費		166,293 円	
図書費		0 円	
学用品費		6,018 円	教科書代
携帯・インターネット費		5,000 円	Rakuten Mobile で 1 か月 1000 円 2GB
現地交通費		64,860 円	(<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		0 円	
旅費(留学中)		753,829 円	フィンランド、エストニア、ポーランド、ドイツ、フランス、イギリスへの旅行 + 国内旅行
被服費		0 円	
医療費		0 円	
保険費		46,760 円	形態: 明治大学の斡旋
渡航旅費		320,718 円	
ビザ申請費		84,211 円	81,011 円(申請費) + 2,200 円(自宅への郵送費) + 1,000 円(写真撮影費)
雑費		22,500 円	日用品代
その他		15,060 円	洗濯費(5 日に 1 回程度のペース)
その他		0 円	
合計 ※現地通貨 および 円	(= 円)	1,910,895 円	
総計(A+B) ※円		1,910,895 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。

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?

治安がとても良いので特に対策したことはありませんし、犯罪に巻き込まれたこともありませんでした。

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。)

Storhove 寮は山が近いからか、インターネット接続が少し悪いように感じました。

ほとんどのスーパーやバスの中では、フリーWIFI接続が可能です。

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。)

Revolut というデビットカードを使用していました。

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。

お箸とユニクロの極暖はこちらでは調達できないので持ってきた方が良いと思います。また、荷物に空きがあれば、日本のお菓子やカップラーメン、鶏がらスープの素などを持っていくことをお勧めします。

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。
35 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 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 type="checkbox"/> オンライン <input checked="" type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった: 30 ECTS 以上になるように履修を組むこと	
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)
Welfare and Equality	福祉と平等
科目設置学部・研究科	
履修期間	8/26~12/4
単位数	10 ECTS
本学での単位認定状況	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 1 回
担当教授	Knut Olav Skarsaune
授業内容	福祉と平等に関して、様々な哲学者の意見を通して理解を深める。
試験・課題等	筆記試験
感想を自由記入	<p>だいたい 10 人くらいの少人数クラスでした。出席は取られませんが、先生が学生の顔を覚えてくれるので、良いモチベーションになります。授業はミーティングのように円になって進められ、先生はとても優しくフレンドリーで、英語も聞き取りやすいです。哲学的な内容なので生徒からの質問も多いですが、すべて真摯に答えてくれます。</p> <p>10 月初旬に提出必須のエッセイが 1 つありました。それを passしないと最終試験を受けることができません。ただ、よほど不十分でない限りエッセイの段階で不合格になることはほとんどないと思います。これまで学んだ原理を説明したり応用したりする課題だったので、ちょうど良い復習の機会になりました。</p> <p>最終試験は、3 週間前に配られる試験予想問題(40 問程度)の中から 10 問弱が出題されます。試験は大学の教室で行われ、制限時間は 4 時間です。</p> <p>最初は授業内容についていくのが大変でしたが、毎回復習を重ねてなんとかついていくことができました。毎回レジュメを配布してくれるので、それを中心に勉強すれば十分対応できると思います。</p>

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	危機に瀕する自然
科目設置学部・研究科	
履修期間	8/27~12/12
単位数	10 ECTS
本学での単位認定状況	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 1 回
担当教授	Andreas Brekke Carlsson
授業内容	自然が直面している様々な問題について学ぶ。
試験・課題等	3000 字のエッセイ
感想を自由記入	<p>計 3 つの提出義務があるエッセイがあります。最初の 2 つは指定されたトピックに関する短めのエッセイ(約 400 語)で、最後の 1 つは試験のエッセイの準備として書く、長めのエッセイ(約 1500 語)です。三つ目の課題は自分でピックを決め、担当教員に承認してもらう必要があります。それを全部提出すると最後の試験を受けることができます。</p> <p>最後の試験は、Home exam で約 3000 語のエッセイを書いて提出します。これは、三つ目の課題で教授からのフィードバックコメントを踏まえ、発展させたエッセイを書くというものになります。</p> <p>ちょうど 2 年生春学期の必修の授業が、argumentative essay を書く授業だったので、ちょうどよい実践の場となりました。</p>

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	イベント管理
科目設置学部・研究科	
履修期間	8/27~11/14
単位数	15 ECTS
本学での単位認定状況	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2~3回
担当教授	Svein Erik Nordhagen, Stine Jeanette Harby Lien, Rita Fraga Pires
授業内容	イベントの企画や運営、リスク管理について学ぶ。
試験・課題等	3500字のエッセイ。自宅試験で、4日間でエッセイを仕上げます。
感想を自由記入	<p>75%以上の出席が求められ、ほぼ毎回出席が取られます。また、いくつか出席必須の授業もあります。</p> <p>前半は、9月下旬(私の年度は9/20)にリレハンメル駅周辺で開催されるGeneration Gameというイベントに向けて準備を進めます。授業内でグループに分かれて話し合いをしたのは一度だけで、それ以降は基本的に各グループに任されて進行了。多くの学生は授業外で何度か集まり、打ち合わせや準備を行っていました。イベントの準備では、さまざまな部署に分かれて活動します。どの部署に配属されるかはアンケートで希望を提出しますが、希望通りになる人はあまり多くない印象です。それでも、どの部署でも学びの多い経験が得られると思います。</p> <p>グループワークは3人程度で行われるため、自分から積極的に話しかけたイベントに参加したりするのが苦手な人でも、友達を作りやすい環境です。たくさん英語で話す機会があるので、スピーキング力はかなり鍛えられると思います。私の場合、チームメイトの2人の英語が非常に流暢だったため、話し合いについていけず疎外感を感じることもありました。しかし、その経験が「もっと話せるようになりたい」というモチベーションにつながりました。</p> <p>提出義務のあるWorking paperは主に2つあります。一つがGeneration Game後の評価レポート、もう一つは実際のイベントを授業で習った理論に当てはめて分析するレポートです。どちらもグループで作成します。</p> <p>授業の一環として実際にイベントを運営する機会はなかなかないと思うので、おすすめです。また、リレハンメルのオリンピックミュージアムに訪問する機会もあり、楽しかったです。</p>

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:

1) 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: 留学中の就職活動に向けた準備、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	
	8月～9月	TOEFL 受験
	10月～12月	明治大学への出願、学内選考
留学開始年	1月～3月	情報収集、オリエンテーション、協定大学への出願、履修登録
	4月～7月	ビザ申請、航空券手配
	8月～9月	渡航
	10月～12月	帰国
留学/帰国年	1月～3月	帰国届、単位認定願提出
	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、留学生活全般等について、アドバイスを記入してください。

私がノルウェーを留学先に選んだ理由は、以前から北欧で暮らすことに憧れがあったこと、オーロラを見ることが人生の夢だったことです。出願するにあたってノルウェーについていろいろ調べているうちに、治安が良いことや水道水が飲めること、ほとんどすべてのノルウェー人が流暢で癖のない英語を話すことなどを知り、ますますノルウェーに行きたいと思うようになりました。

ノルウェー人はヨーロッパの中では少しシャイな印象を受けましたが、実際に話してみると、皆とても親切で優しい人たちです。また、他のヨーロッパ諸国から来ている留学生もフレンドリーで、物怖じせずに接すれば友達になりやすい環境だと感じました。

さらに、ヨーロッパ各国へも飛行機で片道 2～3 万円ほどで行くことができるため、一人でさまざまな国を旅行し、自分の目で世界を広げることをおすすめします。

ノルウェーの欠点を挙げるとすれば、やはり物価が高いことです。また、スーパーでの買い物では商品表示がすべてノルウェー語で書かれており、日本とはパッケージの方法が異なるものも多いため、留学当初は材料を買うだけで 1～2 時間かかってしまいました。しかし、こうした点も生活を続けるうちに自然と慣れていきます。

少しでも留学に興味があり、挑戦できる環境があるのであれば、ぜひ飛び込んでみてほしいと思います。私はもともと慎重で臆病な性格で、留学のように先が見えず不安の多いことには挑戦しないでおこうと考えていました。しかし、目の前にあるチャンスを逃してしまうことがどうしても悔しく、母親の後押しもあり、当たって砕ける精神で思い切って出願しました。

その結果、大学生のうちこのような貴重な経験ができ、本当に良かったと心から感じています。この機会を与えてくれた大学と両親には、感謝の気持ちでいっぱいです。

今回の留学は、私にとって初めての海外生活であり、初めての一人暮らしでもありました。留学が決まってから実際に生活を始めるまで、不安で仕方ない日々が続きましたが、そんな自分でも最後までやり遂げることができました。なので皆さんも絶対大丈夫です。

もちろん楽しいことばかりではありませんが、そのすべての経験を含めて、最終的にはかけがえのない思い出になると思います。

もし少しでも不安なことがあれば、いつでも気軽に連絡してください！