

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 11月 2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 ノルウェー語、英語(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	国際日本学部国際日本学科
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。

出発前は、先輩方の留学報告書を読み漁っていました。また、日頃から、生活に必要な持ち物を思いついたときは、その場でスマホにメモするようにして準備を進めていました。

こちらに来てから最低限の意思疎通ができるように、国際日本学部の人は、Conversation Hour には積極的に参加する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: 約 2 週間 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: 約 10 万円

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パスポート本体
- ②パスポートのコピー(顔写真ページ+使用済ページ)
- ③署名フォーム(signature form)・書類概要(document overview)→ UDIに申請後、マイページからダウンロード可能です。
- ④UDIのチェックリスト(UDIの公式サイトから入手)
- ⑤寮の契約書(ノルウェー語・英語の両方)
- ⑥入学許可書、Learning Agreement→留学先大学からメールが来ます。
- ⑦デポジットの領収書→ ビザ申請時には、現地での生活費が十分にあることを証明する必要があります。そのため、ノルウェーの大学が指定する銀行口座に、約 105 万円(※1 学期間の場合)を送金し、その入金証明書(領収書)を提出書類として添付します。1 年間の留学の場合は、必要金額がさらに高くなります。
このデポジットについては、例年と異なり、1 学期間だけの学生の場合は、オリエンテーション後、日本の銀行口座にすぐ返金されました笑 本当に、ビザを取得するためだけに一度ノルウェーの口座へ資金を移したような形です。送金の際には往復で 2 回分の手数料がかかるため、正直もったいないと感じましたが、仕方ありません。
一方で、1 年間の留学をする学生にはそのデポジットが利用できるキャッシュカードが配布されたそうです。また、1 年間留学の方には現地での銀行口座開設が推奨されており、口座を開設すれば、オンラインショッピングや寮費の支払いにも利用できるようになります。
- ⑧背景白の顔写真→ この証明写真は、事前に用意しても構いませんが、ビザ申請センターで当日撮影してもらうことも可能です。
- ⑨UDI への支払い領収書

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

【2月～5月：出願・入学許可・寮申込】

2/19 留学先大学への留学生申込フォームを提出しました。

3/24 出願が完了したことについて、留学先大学の事務局からメールが届きました。

5/6 交換留学生として受け入れが正式に決定された旨の通知が届き、同時に寮の受付も開始されました。寮は先着順のため、案内のメールが来たら、すぐに申し込むのがおすすめです。私は案内が来てすぐに申請し、翌日には申請が通ったという連絡が届きました。その後、寮の契約書(ノルウェー語・英語の2部)をダウンロードできるようになります。

また、それと同時に現地大学からはとても親切な内容の Googleドキュメント形式のガイド資料も送られてきました。この資料には、推奨される到着日や到着してからの流れ、現地で役立つアプリ、ノルウェーもプラグ形状や持ち物に関するアドバイスなど、の情報が詳しく記載されており、大変参考になりました。

5/10 ビザ申請に必要な生活費(デポジット)の入金を行いました。

銀行から直接海外送金することも検討しましたが、手数料を少しでも抑えるため、Wise という海外送金サービスのアプリを利用しました。手数料は約 7,000 円程だったと思います。最初は不安もありましたが、問題なく送金が完了し、後日現地大学から入金の実証明書が届きました。

5/14 入学許可証がメールで送付されました。この書類はビザ申請時に必要になります。

【4月末～6月：ビザ申請の準備と手続き】

4月末 東京・浜離宮にある VFS というビザ申請センターに来館予約をしました。予約時点で申請手数料として 11,390 円の支払いが必要です。予約枠はすぐに埋まってしまうため、書類がすべて揃っていないくても、早めの予約がおすすめです。

5/21 ノルウェーの移民局(UDI)にビザをオンライン申請しました。申請料はその時のレートで約 7～8 万円でした。

6/5 VFS に来館してビザの本申請を行いました。

出願からビザ取得までには複数のステップがありますが、基本的には大学からのメールに従い、その都度進めていけば問題なく進められると思います。寮の申込や VFS の予約は早めの対応が重要です。

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？

面接はありませんでしたが、参考程度に当日の流れを記しておきます。

当日は、まず入口で持ち物とボディチェックがありました。パソコンは持ち込みできないため、持っていったらその場でどこかに預ける場所があるようでした。その後、受付で番号札を受け取り、呼ばれるまで待機します。

番号で呼ばれると、カウンターで提出書類の確認が行われました。いくつかの書類にサインの不備がありましたが、担当の方がその場で対応してくださり、書き直しもすぐにできました。書類ごとにホッチキスでまとめて持参していましたが、その場で外されたため、ホッチキス留めは不要だったようです。

また、私は顔写真を事前に準備していなかったため、当日 VFS で写真撮影をお願いしました。費用は 1000 円で、予約は不要です。来館予約さえしていれば、当日その場で撮影してもらえます。背景の色やサイズに関して規定があるため、不安な場合は現地で撮ってもらうのが安心だと思います。

その後、生体認証として、顔写真の撮影・指紋の登録・電子署名が行われ、手続きは完了しました。

ビザ申請後は、パスポートが一度北京のノルウェー大使館に送られるため、手元に戻るまでに 2～3 週間かかります。

申請時に、パスポートの返却方法を「来館受取」か「郵送受取(2200 円)」のどちらかから選ぶことになります。私は最初、来館して受け取る予定でしたが、職員の方から「この時期は繁忙期で、受け取りにも 1 時間ほどかかる可能性があるため、郵送がおすすめ」と教えていただき、自宅への郵送に変更しました。結果的に、写真撮影と郵送を合わせて 3200 円の追加費用がかかりました。

パスポートは 6 月 19 日に自宅へ届き、無事にビザの取得が完了しました。

このように、VFS での申請は少し緊張しますが、丁寧な対応をしていただけるので、事前に準備さえしておけばスムーズに進められると思います。

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

特に困ったことはありませんでした。とにかく早め早めの行動を心掛けましょう！

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)。

【現金について】

こちらに来てから現金を引き出すのはなかなか難しいため、日本であらかじめ用意しておくことをおすすめします。ただ、現地はキャッシュレス社会なので、オリエンテーション以外で現金を使う機会はほとんどありません。私は現金を一切持っていきませんでした。

持参したカードは、三井住友カードの Visa と Mastercard、Revolut カードの 3 枚です。普段の支払いには主に Revolut カードを使用していました。PayPay のようにアプリ内で他の Visa デビットカードなどから日本円をチャージして使います。万が一カードを失くしてもチャージした金額分しか使えないため、安全性が高いと思いました。また、Revolut カードは海外利用時の手数料が月 30 万円まで無料(週末は有料)なのでとてもおすすめです！ Visa や Mastercard は確か支払いのたびに 3% くらいの手数料がかかったはずです。

【食料に関して】

調味料やインスタント食品を持参することを強く強くおすすめします！わたしは、到着直後疲れすぎて体調を崩し、買い出しに行けず、たいへんひもじい思いをしました笑 カップラーメン、即席スープなどではできる限り持って行った方が良いと思います。

【電化製品に関して】

私は、ドライヤー、ヘアアイロン、電気ポットを買って持って行きました。ただ、こちらは電圧もプラグの形状も違うので、変換プラグや、海外対応の電化製品を買うように気を付けてください。

【実際に購入して持っていったもの】

スノーブーツ、ユニクロの極暖インナー類(こちらにユニクロはありません！悲しい！)、海外の電圧に対応しているドライヤーやヘアアイロン、服の中にパスポートやカードを隠せる腰ポーチ(ノルウェーでは必要ないと思いますが、ヨーロッパを旅行する際にはあった方が良いでしょう)、変換プラグ(C と SE タイプを 2 つずつ)、海外対応の延長コード、キッチン用具類(調理器具や食器など)

また、初めての長時間フライトだったため、体への負担を減らすための対策も事前に調べ、必要なアイテムはあらかじめ購入して準備しました。



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（英語: Finnair）				
航空券手配方法	フィンエアーの公式サイトから購入しました。 【航空券の予約について】 私は 5 月 2 日に往復チケットを予約しました。早めに往復で購入すると安く買えるみたいです。 ただし、大学から送られてくる「推奨到着日」よりも早く到着してしまうと、寮の鍵を受け取れず路頭に迷うことになります！私は Google ドキュメントでその情報が届く前に航空券を予約してしまい、慌てて日程を変更しました。日程を後から変更できる航空券であれば早めに予約しても良いと思いますが、寮の鍵の受け取りスケジュールを確認する必要があるということ覚えておいてください！ ※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	オスロ空港	現地到着時刻	12:25		
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	約 2 時間(オスロ空港からリレハンメル駅: 電車で約 1 時間 30~45 分、リレハンメル駅から寮: バスで約 10 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 オスロ空港に到着後、まず 電車でリレハンメル駅まで移動します。「Vy」というアプリを使って『Oslo lufthavn』→『Lillehammer stasjon』という駅名を入力します。荷物を置くスペースが多くあるので、RE10 という電車に乗ると良いと思います。このチケットは早めに買っておくと安く済むみたいですが、その場合は万が一に備えて日程変更可能なフレキシブルチケットがお勧めです。電車に乗る際、改札のようなものはなく、乗車後に駅員さんが検察に来るのでその時にチケットを提示します。 到着後、寮の鍵を渡すために大学の事務局の方が駅で待っていてくれるので、そこで鍵を受け取ります。 (※寮はいくつかありますが、私は大学の目の前にある「Storhove」という寮に滞在していました。以下はその場合の行き方です) その後は、「Entur」というアプリでチケットを購入し、バスで約 10 分ほどで寮へ向かいます。『Lillehammer skysstasjon』から『Universitet i Innlandet Storhove』(おそらくバスの電光掲示板には『INN Storhove』と省略して書いてあると思います)というバス停まで行きます。バスに乗る際は、QR コードをスキャンして乗車します。 飛行機以外の交通機関は、チケットはスマートフォンでの購入・提示が基本となるため、現地でしっかりギガが使えるようにしておくことをおすすめします！ 上記のことも含めて、詳しくは留学先大学から送られてくる Google ドキュメントにすべてまとめられています。変更されている可能性もあるのでそれをよく読んで準備しましょう！					
大学到着日	8 月 14 日 18 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
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 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(現地の学生)
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	渡航前に留学先の大学から案内のあった SINN というサイトで申し込みました。先着順なので、案内メールがきたらすぐに申し込むことをおすすめします！
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？	
すぐに申し込んだので、部屋が取れない等のトラブルはありませんでした。先ほどのサイトを使えば簡単に見つかります。	
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～
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:)
内容と様子は？	最初の 2 日間のオリエンテーションは参加必須で、大学に関する基本的な説明を受けました。それ以降は自由参加で、ハイキングや美術館巡りなど日によってさまざまなイベントが用意されていました。私は自分の生活に必死過ぎて全く参加しませんでした。が、せっかく留学したからには、私のようにではなく、極力参加することをおすすめします笑
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 26 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？

現地に到着してから約 1～2 週間ほど経ったタイミングで、ノルウェーの警察署に出向いて手続きを行います。この予約は大学側がまとめて行ってくれるため、自分で手配する必要はありません。いつ・どこに行けばよいかは、オリエンテーションの際に案内されるので安心してください。

持ち物は、①パスポートとパスポートのコピー②海外保険のコピー③寮の契約書④デポジットの領収書⑤入学許可証(これはオリエンテーション時に大学側から紙で配布されます)⑥UDI のチェックリスト と大学からの案内には書いてありましたが実際には、パスポートと寮の契約書を見せるだけで終わりました。書類を提示し、写真撮影・指紋採取・サインを行って完了です。所要時間は 5 分程度ですが、多くの留学生が手続きに訪れるため、待ち時間が長くなることがあります。なるべく早めに行くことをおすすめします。

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?

特にありませんでした。

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?

開設していません。1 学期間だけ留学する人は口座を開けないとの案内を受けました。ただ、大学の事務局に相談すれば、開設が可能になる場合もあるようです。先ほども書きましたが、1 年間留学する方については、銀行口座の開設が推奨されていました。

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?

購入していません。私はもともと楽天モバイルで契約しており、そのまま海外でも毎月 2GB まで無料で利用できるのをそれを使っていました。ギガがなくなったら、楽天で追加のギガを購入していました(1GB 500 円)。ヨーロッパ旅行の際には、Trip.com の eSIM などを別途購入して使っていました。

ノルウェー現地の電話番号が必要になった場合は、MyCall という物理 sim カードを利用することも可能です。MyCall は、現地のコンビニで簡単に購入でき、ギガもチャージして使うタイプです。ただし、現在使用しているスマホに MyCall の sim を差し替えると、日本の電話番号が使えなくなり、SMS 認証などが届かなくなる可能性があります。そのため、もし使っていないスマホが手元にあれば、2 台持ちにして古いほうに MyCall の sim を入れると安心です。

1 年間留学の方や、オンラインショッピングをしたい方は、ノルウェーの電話番号を入手しておいた方が良いでしょう。



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(2月14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？

2月14日に大学からメールが届き、「Learning Agreement」を作成しました。これは、留学先で履修する授業を明治大学と留学先大学の両方に事前に承認してもらうための書類です。

留学先のシラバスを見ながら、自分の希望する授業を選び、合計で 30 ECTS 以上になるように調整します。明治大学と比べると、1 つひとつの授業の負担が重めなので、履修数は 2～3 科目程度が一般的です。

選んだ授業は、明治大学と留学先大学の両方に提出し、署名をもらって完了となります。

注意点として、留学先の授業は曜日・時間が週ごとに変わるため、組み合わせによっては授業が重なってしまい、履修できない場合があります。時間割がはっきりしない中での選択になるため、不安な場合は現地の事務局に相談するのがおすすめです。とても親切で、返信も早く安心できました。

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？

私は希望通りの授業を履修することができましたが、中には抽選で受講者が決まる科目もあったようです。

授業の変更は、計 2 回行いました。1 回目は 7 月上旬で、7 月 1 日に大学から授業スケジュールに関するメールが届き、その内容を確認して出発前に授業を変更しました。

2 回目の変更は、現地で初回授業を受けた後の 8 月 28 日ごろに行いました。ある授業の担当教員がスペイン語圏出身の方で、英語にかなり強いなまりがあり、授業内容をほとんど聞き取ることができませんでした。さらに、内容も専門的で難易度が高かったため、自分の理解力に合った授業を選ぶために、別の科目に変更することにしました。

授業を変更したい場合は、まず留学先の事務局にメールで相談し、承認を受けた後、「Learning Agreement」の再作成を行うことで対応が可能です。ただ、その際には明治大学側の署名も再度必要になるため、多少手間はかかります。しかし、明治大学の国際連携事務局も留学先大学もメールをすれば迅速に対応してくれるため、手続き自体は円滑に進めることができます！

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							
9: 00		起床	起床				
10: 00	起床	授業	授業		起床	起床	起床
11: 00		↓	↓	起床	昼ごはん		
12: 00	昼ごはん	↓	↓	昼ごはん	授業	昼ごはん	昼ごはん
13: 00		昼ごはん	昼ごはん		↓		
14: 00					↓		
15: 00	ミーティング		授業		話し合い		予習・復習
16: 00	↓		↓				↓
17: 00	↓	買い出し	↓	お風呂			↓
18: 00	洗濯		散歩		お風呂	お風呂	夜ごはん
19: 00	夜ごはん		夜ごはん	夜ごはん		夜ごはん	
20: 00	お風呂	夜ごはん			夜ごはん		お風呂
21: 00		お風呂				洗濯	
22: 00						↓	
23: 00	就寝	就寝		就寝	就寝		就寝
24: 00			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。

【授業に関して】

週によって多少の違いはありますが、基本的にはそれほど忙しくありません。土日以外にも適度に全休の日があるため、復習の時間をしっかり確保できて助かっています。

今後、テストが近づいてくると多少忙しくなるかもしれませんが、真面目にコツコツ取り組めば特に問題はないと感じています。授業では先生が当ててくることはほとんどありませんが、積極的に質問をしたり発言をする生徒が多いという印象です。自分ももっと頑張らなければと思わされます！

【寮に関して】

先ほども書きましたが、私は大学の目の前にある Storhove という寮に住んでいます。日本からの留学生は、基本的にこの Storhove か、スーパーがすぐ近くにある Smestad という寮のどちらかに住んでいます。Storhove は一般的なマンションのような造りではなく、敷地内にいくつかのコテージが建っているというイメージです。

寮費は、オリエンテーションのデポジットに関する説明会の後に支払いました。請求書は SiNN のアプリを通じて届きます。こちらで口座を開けない学生は、日本の口座から送金する必要があります。8 月 28 日ごろに、デポジット支払い時と同様の手順で、SiNN が指定する口座へ送金を行いました。ただ、毎月請求書が届くたびに送金すると、送金手数料がかさむのもったいないと思います。そのため、私は SiNN にメールで問い合わせ、留学期間中の寮費総額を教えてください、一括でまとめて支払いました。

Wi-Fi のパスワードは、基本的に入寮日にメールで送られてくるはずですが、私はなぜか届かず、自分で SiNN にメールをして対応してもらいました。連絡すればすぐに返信をくれるので、もし届かない場合は遠慮せず問い合わせましょう。

設備に不具合があった場合は、SiNN のアプリから問い合わせることができます。私も実際に、到着時に部屋のライトが壊れていたため、アプリから連絡しました。2～3 日後、オリエンテーションから帰宅した際にはすでに修理されていました。立ち会いは不要で、業者の方が不在時に部屋へ入り、直してくれるようです。

部屋は比較的広く、収納も十分にあってその点は満足しています。部屋の配置としては、1 番奥の部屋の人だけが専用のトイレとシャワーが備わっていて、手前の 2 部屋はキッチン横にある共有エリアのトイレとシャワーを利用していました。キッチンは 3 人で共用です。寮にバスタブはなく、シャワーのみです。これは事前に覚悟しておきましょう！笑

洗濯は「appWash」というアプリを使って行いますが、毎回有料です。料金は、洗濯が 25NOK(約 365 円)、乾燥が 10NOK(約 145 円)でした。洗剤は自動で入れてくれるので必要ありません。私は 5 日に一度のペースで洗濯していました。節約したい人は下着や靴下などの小物は手洗いして、洗濯機はまとめて使うなど、工夫すると良いかもしれません。ごみは、大体、生ごみ・段ボール・ペットボトル・その他のごみ の 4 つに分類して出します。24 時間いつでも出すことができます。

慣れるまでは大変なこともありましたが、寮生活自体は全体的に快適で、徐々に自分なりの過ごし方を見つけることができました。これから行く方も、少しずつ慣れていけばきっと大丈夫です！

【生活全般に関して】

寮からバスで 10 分ほどの場所にある、リレハンメル駅周辺の「Kiwi」というスーパーで基本的に食料品を購入しています。セルフレジがあるので便利です。物価はかなり高く、日本のありがたみを実感します笑

節約のコツとしては、「First Price」と書かれた商品を選ぶことです。比較的安く購入できます。

また、リレハンメルでは夏季限定でバスが片道 10NOK(約 145 円)で乗れる期間があります。私が到着してから 1 週間程度はちょうどこの時期でした。しかし、8 月下旬になると通常の 29NOK(約 430 円)に戻ります。そのため、時期によっては「Season Ticket(定期券)」を購入した方がお得だと思います。

リレハンメル駅周辺だけでなく、寮から歩いて 30 分くらいのところにも Kiwi があります。散歩が好きな方は、バスを使わずにこちらのスーパーを使うと節約になると思います。ただ、実際に歩いてみましたが私にはきつかったです笑

外食はとにかく高いなので、基本的に自炊か学食がおすすめです。私は今回が初めての一人暮らしだったので、最初は言語よりも生活スキル不足で大変な思いをしました。でも、時間が経てば少しずつ慣れて、自分のペースで生活を整えられるようになります。

食事や生活の面でも、日本との違いに戸惑うことが多いと思いますが、焦らず少しずつ慣れていけば大丈夫です！

【気候に関して】

8 月は寒暖差が大きく、体温調節がとても難しい季節です。晴れの日の昼間は日差しが強く、歩いていると汗ばむこともあります。朝晩は少し肌寒く感じるため、調節しやすい服装が必要です。私はすぐ寒くなると思い、厚手の服とコートしか持っていきませんでしたが、意外にも到着して最初の頃は、適度に涼しいくらいの気温の日が多くありました。なので、秋物の服もしっかり準備して持っていくことをおすすめします。

また、夏のノルウェーは 21～22 時頃まで明るく、お昼がずっと続いているような、不思議な体験ができます。

空気はとても澄んでいて気持ちがよく、晴れた日は散歩するのが本当に気持ち良いです。日光をたっぷり浴びて、リフレッシュするのもおすすめです。

10 月下旬ごろからは結構冷え込んできて、ダウンジャケットが必要になってくるくらいの気温です。いよいよ極寒の冬が来るようなのでワクワクしています！笑

【治安に関して】

治安は非常に良く、今のところ危険な目に遭ったことは一度もありません。日本とほとんど同じ感覚で、安心して生活することができます。ノルウェーでは差別を感じるような場面もなく、快適に過ごせています。困ってあたふたしていると、向こうから話しかけて助けてくれて、親切な方が非常に多いです！

【フライト・乗り継ぎに関して】

私が利用した成田空港では、手荷物の預け入れカウンターは出発の 3 時間前から開きました。特に夏休みの長期休暇の時期は混雑するため、少し早めに到着して並ぶと安心です。

手荷物を預ける際、ビザの有無を聞かれました。もちろんビザは取っていたのですが、私のパスポートにバーコードのシールしか貼られておらず、係員に怪訝そうな顔をされて焦りました。しかし幸いにも、ビザが発給された後に UDI からメールで届く Residence permit という書類を持参していたので、それを見せたら無事に対応してもらえました。このようなケースもあるので、念のためビザ関連の書類は印刷して持参することをおすすめします。

フィンエアーを利用して、フィンランドのヘルシンキで乗り継ぐ予定でしたが、火山灰の影響で大幅に遅延し、乗り継ぎに間に合いませんでした。しかし、ヘルシンキ空港内の Transfer Service カウンターに行けば、無料で代替便に変更してもらえました。不測の事態にも、焦らず対応すれば大丈夫なことが多いです！

初めてのことで、不安になることも多いと思います。私自身も心配性で、不安すぎて先輩にめちゃくちゃ質問していました笑 なので、みなさんも留学前でも留学中でも、何かあれば気軽に、遠慮なく連絡してくださいね！