

留 学 報 告 書

記入日:2018年7月31日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部
留学先国	ノルウェー
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: インランドノルウェー応用科学大学 現地言語: Inland Norway University of Applied Science
留学期間	2017年8月～2018年7月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	2年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2018年7月10日
明治大学卒業予定年	2020年3月
留学先大学について	
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1 学期:8月中旬～12月中旬 2 学期:1月中旬～6月中旬 3 学期: (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)
学生数	約5000人
創立年	1971年

留学費用項目	現地通貨 (nok)	円	備考
授業料	0	0円	明治大学には学費を収める必要あり
宿舍費	38500	539000円	3850nok/月
食費	15000	210000円	1500nok/月
図書費	1200	16800円	
学用品費	0	0円	
教養娯楽費	350	4900円	留学生向けイベント参加費用
被服費	2000	28000円	
医療費	0	0円	
保険費		41970円	形態:学校指定保険プラン
渡航旅費		1930000円	
雑費	7000	円	
その他		200000円	旅費
その他		円	
その他		円	1nok = 14円
合計	64050	2972870円	

渡航関連

渡航経路: 往路: 成田-バンコク-オスロ 復路: オスロ-コペンハーゲン-成田

渡航費用

チケットの種類	シングルチケット
往路	135000
復路	58000
合計	1930000

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

HIS のサイトを利用してチケットを購入しました。往路と復路の値段の差から見てもわかるように、早めに予約をするとコストをかなり抑えることができます。

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例: アパート、大学の宿舎など)

学生寮

2) 部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数)

3) 住居を探した方法:

留学先大学からの斡旋

4) 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)

トイレとシャワーがついた個室、そして10人でのシェアキッチンがあることは、一人の時間とコミュニケーションの場が両方ある、とても良い環境だと思います。しかし一方で、夜にパーティーが行われてうるさかったりキッチントラブルも出てくると思います。困ったことがあれば、すぐに周りに相談しましょう。

現地情報

1) 現地で病院にかかったことはありますか? 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?

利用する機会が無かった
 利用した:

2) 学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

留学先大学に相談窓口があり、いつでも相談できる環境が整えられていました。

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?

特になし

4) パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(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。)

寮のインターネット環境は良好で WIFI が通っているため不自由なく生活できると思います。また、バスや電車などのほとんどの公共交通機関には free wifi が設置されています。

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。)

基本はクレジットカード、足りない時はデビットカードで現金を引き出していました。

6) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。

味噌

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、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)

卒業後の進路について

1) 進路	
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:	
2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など	
就職キャリアセンター	
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、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません) ※1～3年生で、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。	
観光業界	
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。) ※1～3年生で、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。	
留学を通して、自分の強みは人種にかかわらず誰とでも人と接して行けることだ気づくことができ、最大に活かせる観光業を意識するようになりました。	
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、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。	

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してください)

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。
80 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)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	イベントマネジメント
科目設置学部・研究科	全留学生対象
履修期間	8月～10月
単位数	15ects
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	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が1～4回
担当教授	Hans Holmengen
授業内容	イベント経営に関する講義内容。実際に地域のイベント運営もしました。
試験・課題など	試験はなく、授業の出席率と個人とグループごとのレポート提出で判断されます。
感想を自由記入	イベントマネジメントは座学だけでなく、実際にイベントの企画運営に携わることができるので、地域の方々とも触れ合えるいい機会になりました。

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):	
Norwegian Language Course		ノルウェー語	
科目設置学部・研究科	全留学生対象		
履修期間	9月～11月		
単位数	5ects		
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	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に120分が3回		
担当教授	Rognerud, Oyvind		
授業内容	ノルウェー語のテキストに基づいた文法や語彙力を養う授業です。基本的には、前半は教授が新しいノルウェー語の文法、単語を教え、後半にグループごとで分からないところをシェアしたり実践的に話したりしました。		
試験・課題など	試験は語彙力、文法理解力、読解力を試される試験。基本的には教科書に乗っ取った内容になっているため復習が肝心。		
感想を自由記入	ノルウェー語を履修したことで、今前まったくわからなかったノルウェー語が少しずつわかるようになり、スーパーなどで目にする単語は理解で桐生ようになりました。また、日常で使える表現や挨拶などを教えてくれるため、ノルウェー人の生徒と話すきっかけをつくることのできるためお勧めです。		

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):	
Strategy		経営学	
科目設置学部・研究科	全留学生対象		
履修期間	9月～12月		
単位数	7.5ects		
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	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に240分が2回		
担当教授	Marit Elvsas		
授業内容	様々な企業をピックアップしながら、どんなマネジメントが行われているのか、そしてどんな戦略が存在しているのかを学ぶことができる授業です。		
試験・課題など	試験は中間グループレポートと期末試験の二つです。		
感想を自由記入	テキストに沿って授業が展開されていき、試験も授業内容がそのまま出題されたため、きちんと授業で習ったところを確実に復習しておく必要があります。しかし、授業は毎回録画され、後日動画としてアップロードされるため、自分のペースで復習することができます		

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):
Media and Politics	メディア政治学
科目設置学部・研究科	メディア専攻優先
履修期間	10月～12月
単位数	15ects
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	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に180分が3回
担当教授	
授業内容	メディアから見た社会、政治を多角的視野から学ぶ授業。1コマあたりが3時間45分ととても長いので、集中力が必要です。また、授業のレベルも学生のレベルも高いので、日々の復習は欠かせません。授業の前半は、教授のトピックごとの講義、その後はトピックに関する資料(映画やニュースなど)を見て、自分の考えをまとめます。毎週金曜にはセミナーがあり、グループごとにその週の授業のふり返り、そしてグループプレゼンを行います。
試験・課題など	試験は中間にグループプレゼン、期末で20分個人プレゼンと口答試験があります。課題は特にありませんが、復習をしないと次の授業についていけません。
感想を自由記入	個人的には一番充実した授業になりました。授業時間も内容も多く、きちんと自分なりに吸収しないとあっという間に理解できなくなりますが、その分得られる知識は多く結果的には1番自分のためになりました。また、期末試験ですが、20分プレゼン、口答試験共に全ての授業内容、そして、教授が話した内容を理解していないと自分の言葉で説明できないため、日々の積み重ねが大事です。

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):
Snow Business	スノービジネス
科目設置学部・研究科	全留学生対象
履修期間	1月～4月
単位数	15ects
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	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が2回
担当教授	Kristian H Krogh
授業内容	北欧ならではの雪に関する観光学の授業。自然を利用する観光業だからそのメリットやデメリットを多角的な視点で学ぶことができます。また、週に一日フィールドワークがあり、スキー場やクロスカントリーフィールド、オリンピックが開かれたスタジアムなどに見学に行きゲストレクチャーからの講義があります。
試験・課題など	試験は期末試験のみで4時間の筆記試験。
感想を自由記入	ノルウェーでしか学べない北欧ツーリズムの授業だったため、新しい学びが多く新鮮でした。また、フィールドワークでノルウェーの様々なウィンタースポーツスポットを訪れることができ、授業後はそのままスキーやスノーボードを楽しむことができます。冬を全力で楽しみたい人にオススメの授業です。

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):	
Cross-cultural Communication		多文化コミュニケーション学	
科目設置学部・研究科	全留学生対象		
履修期間	四月		
単位数	15ects		
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	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に180分が3~4回		
担当教授	Marit Elvsas		
授業内容	多文化共生をテーマに礼儀、食文化、言語など幅広い分野を学ぶ授業。グループワークが多く、多くの留学生とディスカッションして自国と他国の相違点、類似点など知識を深めることが出来ます。		
試験・課題など	課題は毎週課題が出され、グループごとに意見をまとめ翌週全体に発表。試験はグループプレゼンとプレゼンした内容に関するレポート提出。		
感想を自由記入	授業が1ヶ月で週4コマで行われたため、内容も濃縮した授業でした。ゲストレクチャーが毎週変わるため、専攻分野ごとの多文化共生を見ることが出来ました。また、多文化の授業だったため留学生も発言しやすく生徒同士でディスカッションする様子が多く見られました。		

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):	
Brand Management		会社経営学	
科目設置学部・研究科	全留学生対象		
履修期間	1月~3月		
単位数	7.5ects		
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	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に120分が2回		
担当教授	Marit Elvas		
授業内容	企業経営はどのようになっているのかを学ぶ授業。授業ごとに一つの企業をピックアップし会社経営状態、市場、問題点などを実践的に学びます。		
試験・課題など	試験はグループプレゼンとグループレポートの二つで構成されています。		
感想を自由記入	実際にある企業をピックアップした解説があるため、テキストに載っている情報だけでなく実際の情報や知識を学べて良かったです。また、グループプレゼン、グループレポートとの二つを通して一つの企業に着目するためかなり深く会社経営を理解することができました。		

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、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2016年 1月～3月	
4月～7月	留学のプログラム検討(アカデミックやインターン等) TOEFL 勉強
8月～9月	留学先の情報収集 TOEFL 受講
10月～12月	志望留学先確定 留学計画書など留学関係書類提出 留学選考面接
2017年 1月～3月	留学先決定
4月～7月	留学先の授業履修を組む 留学先住居の決定 留学に必要なビザやパスポートの更新・発行 ノルウェー大使館で渡航許可をもらう
8月～9月	留学開始
10月～12月	期末試験
2018年 1月～3月	二学期開始
4月～7月	7月帰国
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	大学生のうち何か大きなことに挑戦したいと思ったからです。もともと英語に触れる機会が多かったため、自分の英語力を試したかったという理由もあります。留学を通して日本を新たな視点から見ることで、海外に住む人は日本のことをどう思っているのか興味がありました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	やはり、英語力の向上、そして日本に関する知識のインプットです。授業は基本的には講義形式ですがグループワークも多く、自分の意見を発信することが求められる機会が多かったため、語学力は欠かせません。また日本に興味を持ってくれる人が多かったため、知識を深めておくべきだったと思います。
この留学先を選んだ理由	自分が全く知らない土地に飛び込んでみたかったからです。北欧に興味があつて北欧のツーリズムがどのように行われているのを知りたかったから、というのも理由の一つです。結果としてリレハンメルを選んだことは非常に良かったと思います。留学先はツーリズムを専攻している学生が多く観光業に特化していたため学部が多かったです。
大学・学生の雰囲気	大学の雰囲気はこじんまりとしていますが学生も非常に落ち着いていて勉強しやすい環境だと思います。また、好きなことに時間を費やし自由な時間を有意義に活用している人が多かったです。ジムなどの設備も十分にあるため、好きな時間に体を動かすことができます。授業は講義式ですが、学生と教授との距離感が近く多くの生徒が発言している様子がみられました。
寮の雰囲気	学生寮では、自分の部屋と共同キッチンの二つの空間があつたため、キッチンに行けば友達と話すことができる最高の環境でした。パーティーやイベントが行われるのも基本的には私たちの学生寮だったため、コミュニケーションの場としてはうってつけでした。
交友関係	留学当初は英語を話すこと、聞くこと、そして友達を作るのに必死で色々な人に話しかけに行きました。留学生は国ごとで固まってしまう傾向があつたため、なるべくいろんな国から来た留学生や現地のノルウェー人の子たちと話すように心がけました。だんだんと気心知れる友達ができて、旅行に行ったり遊びに行ったりして楽しい時間を過ごせました。自分から積極的に行動することが一番だと思います。
困ったこと、大変だったこと	多忙な毎日を日本で過ごしていたため、自由な時間をどのように過ごすか、時間のタイムマネジメントが大変でした。同じ時間でも有意義に過ごすか、ぼんやりと過ごしてしまうかは本当に自分次第です。だからこそ、今の自分にとって何を優先すべきか判断し行動しました。 困ったことは、体調を崩した時の食事です。熱がある中で栄養のあるものを摂取しなければならぬのはかなり苦労しました。
学習内容・勉強について	観光業を主に専攻していましたが、政治学や経営学など今まで自分が学んでこなかった分野の授業も履修する事ができました。自分の知らない分野についていくことは決して簡単ではなかったけれど新鮮で楽しかったです。また、グループワークやディスカッションが多かったため自分の意見を常に考えながら授業を受けていました。
課題・試験について	課題の量は少なかったため、課題に追われることは殆どありませんでした。ですが、一つ一つの試験の比重は重く、深くまで理解していないとわからないような問題ばかりでした。また、口答試験や個人プレゼンテーションが試験であるときもあり知識力と語学力が試されました。

大学外の活動について	特になし
留学を志す人へ	留学で何を学びたいか、どう成長したいかを明確にする事が留学が良いものになるか否かを握る鍵になります。全ては自分自身が決める事です。人がいいというから、周りがこういうから、といったような安易な理由で留学するのなら時間とお金の無駄遣いです。きちんとした目標を持ち全力で留学を楽しんでほしいと思います。長期間海外で過ごし学べる機会は今だけです。なので、一秒一秒を無駄にせず積極的に自分から関わりを作っていくてください。充実した大学生活になるよう、応援しています。

一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中							
		授業				勉強	
午後		授業	授業	授業	授業		友達と 買い物
	授業	ジム		ジム	友達とご飯		友達とご飯
夕刻					友達とご飯	パーティー	
夜							