

留 学 報 告 書

記入日:2019年6月20日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部国際日本学科
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 Sciences
留学期間	2018年8月～2018年12月
留学した時の学年	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	3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12月31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 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～12月 2学期:1月～6月 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	13000人
創立年	2017

留学費用項目	現地通貨 (NOK)	円	備考
授業料	0	0円	明治大学には授業料を納める必要あり
宿舍費	18000NOK	およそ 24 万円	
食費	10000	およそ 14 万円	
図書費	1700NOK	およそ 2 万円	
学用品費	0	0 円	
教養娯楽費	0	0 円	
被服費	0	0 円	
医療費	0	0 円	
保険費		およそ 5 万円	形態:学校指定の保険プラン
渡航旅費		23 万円	
雑費	5000NOK	およそ 7 万円	鍋、食器等
その他		およそ 30 万円	旅費(9 か国)
その他		円	
その他		円	
合計		105 万円	

渡航関連

渡航経路: 成田→ヘルシンキ→オスロ / オスロ→ヘルシンキ→成田

渡航費用

チケットの種類 往復航空券、変更可能

往路 _____

復路 _____

合計 23 万

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。

JAL

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)

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:

派遣先大学からの斡旋

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)

1 人部屋はとても快適です。キッチンと同じフロアに住んでいる人(5~10人)で共有します。積極的にコミュニケーションをとることで、他の留学生とも仲良くできると思います。しかし、掃除のルールやごみの分別の仕方などでトラブルになることも多かったため、皆できちんと話し合うことが大切です。SINN という会社(?)の対応はいまいちなので、気を付けてください。

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。

パティーターと呼ばれる、留学生のサポートをする生徒たちがいました。International Office の教員も相談ののてくれます。

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?

在日ノルウェー大使館からメールがきます。特に困ったことはありませんでした。

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。)

インターネットは充実しています。寮やキャンパスはもちろん、スーパーなどでもフリーWIFI が使えました。

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。)

現地の口座はつくっていません。基本的にクレジットカード支払いで生活していました。

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。

大学のアクティビティ参加費などで、たまに現金が必要になることがあります。ある程度用意しておく方が良いと思います。日本食はほとんど調達できません。荷物に余裕があれば、持っていくといいと思います。

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、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
特にありません。
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。
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。 業界にもよりますが、帰国後からでもできることはたくさんあります。過度に不安を感じる必要はありません。ただ、留学中でも情報収集はしておくといと思います。
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。
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)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人々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	前留学生対象
履修期間	8月～10月
単位数	15ECTS
本学での単位認定状況	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、イベントの企画運営(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 105 分が 1～4 回
担当教授	Stine Jeanette Lien
授業内容	イベントの運営について主に講義形式で学びました。何回か、ゲストスピーカーによる講義も行われました。また、実際に Generation Games という地域のスポーツイベントの企画・運営も行いました。
試験・課題など	グループレポート、地域イベントの運営、期末レポート(3000 字)
感想を自由記入	担当の先生は、授業を持つのが今年度初だったそうで、講義も探り探りな感じがありました。ゲストスピーカーのお話は面白かったです。イベントの企画運営は面白い部分もありましたが、参加度は成績評価にあまり関係なく、ただボランティアとして使われている感じがありました。

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):	
Strategy			
科目設置学部・研究科	前留学生対象		
履修期間	8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、セミナー/グループワーク(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	Marit Elvsas		
授業内容	企業戦略やマネジメントについて学びました。		
試験・課題など	グループワーク、グループでのプレゼン、期末試験		
感想を自由記入	とても気さくな先生で、講義も面白かったです。ケーススタディでは、北欧発の企業についてはもちろん、留学生の出身国発の企業についても言及してくれました。ビジネスマネジメントを学んだことがなかったので不安でしたが、今後役立ちそうな基礎的な部分を学ぶことができよかったです。		

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):	
Media and Politics			
科目設置学部・研究科	前留学生対象		
履修期間	11月～12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、グループワーク(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に105分が3～5回		
担当教授			
授業内容	メディアと政治の関係について学びました。		
試験・課題など	グループプレゼン、個人プレゼン		
感想を自由記入	先生と学生のレベルがとても高い科目でした。内容も難しく、毎回の予習復習が欠かせませんでした。しかし、ヨーロッパの政治についてや、ノルウェーからみたアメリカの視点など、新しい知見を得ることができ、一番面白く思えた授業でした。		

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

2017年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	TOEFL 受験
10月～12月	留学志望書提出、面接
2018年 1月～3月	3月 出願の案内
4月～7月	4月 出願 5月 入学許可証受け取り 6月 ビザ申請(書類提出・面接) 航空券購入
8月～9月	8月 渡航・オリエンテーション 9月 Bessegen ハイキング
10月～12月	10月 中間試験 12月 期末試験・帰国
2019年 1月～3月	就活
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	大学に入学する以前から、世界のあらゆる地域に興味を持っており、いつか留学してみたいとは考えていました。大学に入ってから、授業や国際系のサークル活動を通して、海外で長期間暮らしてみたい、もっと英語のスキルを高めたいなど、海外留学やインターンシップに対して様々な動機をもつようになりました。そのなかでも特に、海外で現地の学生と同じように授業を受けてみたいという気持ちが強く、インターンシップではなく、留学というかたちを選びました。明治大学ではたくさんのプログラムがあるので、活用しない手はないと考えました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	留学前に語学力を鍛えることはとても大事です。私は TED などを利用して、主にリスニング力をあげることを中心に取り組んでいましたが、今考えると、もっとスピーキング力の向上に時間を割けばよかったと思っています。留学に行く前から、英語を話す機会を積極的にみつけていくと良いと思います。 また、ノルウェーについてもっと調べていけばよかったと思っています。自分が興味のあるピックや、履修科目に関連することなどについて、事前にある程度知識をもっていたら、授業でも、友人との会話でもより多くの学びがあったかなと思います。
この留学先を選んだ理由	今まで訪れたことのないヨーロッパのなかでも、特に北欧への関心が強かった、という理由がひとつです。北欧諸国の生活文化や、社会について以前から漠然と良いイメージを持っていたので、それを自分の肌で感じてみたい、この目で見てみたい、と思い選びました。また、私は留学費用の面で、現地大学への授業料は支払う必要のない交換留学を希望していたので、自分の語学能力なども踏まえて、インランドノルウェー応用科学大学に決定しました。
大学・学生の雰囲気	インランドノルウェー応用科学大学があるリレハンメルという町自体が、自然豊かでとても穏やかなところなのですが、大学の雰囲気もとても良いです。キャンパスは大自然のなかにあります。とても清潔でおしゃれです。規模はそこまで大きくないので、アットホームな雰囲気もありました。私は利用していませんでしたが、一日中使えるジムがあり、設備も充実していたと思います。 学生や先生の雰囲気も落ち着いています。仕事メインで、空き時間に大学に来ているひとや、スポーツクラブに力を入れているひとなど、様々なスタイルを持つ学生がいて面白かったです。
寮の雰囲気	留学生の多くはキャンパスからバスで 5 分程度のところにある、Smestad という寮に住んでいました。私もそこに住んでいたのですが、雰囲気は棟やフロアによってかなり違う様でした。私の場合は、同じフロアに日本人と韓国人しかいなかったため、キッチンで皆で日韓料理をつくって食べるなどしていました。友人のいたフロアでは毎晩音楽を大音量で流してパーティーをしていて凄かったそうです。 時々、留学生全体でどこかのフロアに集まってパーティーをすることもありました。
交友関係	8 月の授業開始のまえに、オリエンテーションウィークとして様々なアクティビティが良いされているほか、授業が始まってからも留学生対象のアクティビティが定期的開催されるので、留学生同士では比較的早い段階で仲良くなることができました。私は、ノルウェー人の友達もつくりたいと思っていたので、現地学生も留学生も参加できるある交流イベントが開かれた際に、ノルウェー人学生にも積極的に話しかけに行ったら、とても優しく温かい友達に出会うことができました。休日には数人で町にでて、ごはんを食べたり、湖の近くを散歩したりと、楽しい時間を過ごしました。帰国前のお別れはとてもつらかったですが、彼女たちと出会えて、仲良くなれたことが本当に嬉しかったです。
困ったこと、大変だったこと	11 月にはいつの日も日照時間が短くなってくると、必然的に外出時間も減り、部屋に籠りがちになります。日が短くても晴れていれば元気がでますが、雨や曇りが続くことも少なくなかったため、そのような時期はともストレスがたまって体調を崩すこともありました。睡眠のリズムがうまくとれず、つらそうにしている友人もいました。晴れた日には湖の近くまで散歩したり、天気の良い日でも寮の共有キッチンを利用して人と話したりすると、気分転換になっていいと思います。

学習内容・勉強について	<p>授業自体の数はそこまで多くないので、予習や復習をする時間は十分に確保できていました。ただ、課題がでたときや、試験前などはとても大変で、友人と助け合いながら取り組んでいました。Media and Politics というレベルの高い授業が始まってからは、特に苦しかったです。</p> <p>ノルウェー語に関しては、当初履修予定だった授業が開講しないことになり残念に思っていました。任意でノルウェー語を学ぶクラス(単位はなし)を開いてくれたので、少しですが学習することができました。</p>
課題・試験について	<p>どの授業においても、個人課題よりもグループで取り組む課題の方が多かったのですが、新しい友達をつুক্তたり、より充実したコミュニケーションをとるためのいい機会になりました。しかし、レポートやプレゼンの方針や分担を決めるときに、うまくまとまらないこともあり、大変でした。そのようなときは、授業時間外に集まって、お互いの能力をふまえて話し合うことで解決しました。</p> <p>最終試験は個人のものでした。上記のようなことはありませんでしたが、授業で扱った膨大な量の情報を整理することにとっても苦労しました。</p>
大学外の活動について	<p>スポーツクラブに所属し、バレーボールなどのアクティビティに参加しました。また、ハイキングにも積極的に参加しました。それらのアクティビティには、現地の学生も、留学生もたくさん参加していたので、友達をつくる良い機会になりました。</p> <p>一度、Dine with Norwegian という企画があり、リレハンメルに住む一般のご家族のお家に訪問し、お話ししながら晩御飯をいただくというものがありました。ノルウェーの、生の暮らしに触れるまたとない機会だと思い参加したら、現地のご家族があたたかく迎えてくださりとても嬉しかったことを覚えています。ノルウェーのことについて聞いたり、日本のことについて話したりして、楽しいひと時を過ごしました。</p>
留学を志す人へ	<p>自然に囲まれたリレハンメルでの生活は、とても穏やかでゆったりとしています。日本に比べると、毎日忙しく、心に余裕のない日々を送ってしまいがちですが、リレハンメルでは、自分自身や自分の将来についてなど様々なことに対して丁寧に向き合い、考える時間を持つことができました。しかしながら、ただ毎日を受け身で過ごしていると、リレハンメルでの生活は退屈なものにもなるでしょう。何も得られないまま時間だけが過ぎていくというのは苦しく悲しいことだと思います。一日一日を、一瞬一瞬を充実した価値あるものにするために、目的や目標を明確に設定して、達成にむけて積極的に行動を起こしていくことを強くお勧めします。</p>

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	起床	起床	起床	起床	起床		
	授業				授業	起床	起床
午後		授業		授業		友人とおでかけ	勉強
		授業		授業			
夕刻	ハイキング	バレー					
夜			映画鑑賞			パーティ	