

留 学 報 告 書

記入日： 年 6 月 日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本
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	2019年8月～2020年5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	3～4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	2020年3月30日
明治大学卒業予定年	2021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 checked="" 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月上旬 3学期: 4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	3
創立年	

留学費用項目	現地通貨 (NOK)	円	備考
授業料		円	
宿舍費		約 50万円	シェアキッチン、専用バスルーム付き、光熱費込
食費		2～3万円	
図書費		2万円	
学用品費		1000円	
携帯・インターネット費		7000円	
現地交通費		2万円	(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		1万円	
被服費		3万円	
医療費		0円	
保険費		10万円	形態:
渡航旅費		18万円	
ビザ申請費	5300	6万円	
雑費		4万円	生活用品など
その他		円	
その他		円	
合計		約 100万円	遊びや旅行代を除く

渡航関連	
渡航経路	
往路 出発地:成田 目的地:オスロ 経由地:バンコク	
復路 出発地:オスロ 目的地:羽田 経由地:ロンドン	
渡航費用	
①往復チケットを購入した場合 航空会社: _____ 料金: _____	
②片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社:タイ国際航空 料金:約7万円 復路 航空会社:ブリティッシュエア 料金:11万円 ∴合計:18万円	
航空券購入方法	
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名: _____) <input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名: _____) <input type="checkbox"/> その他(_____)	
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)	
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前:Storhove) <input checked="" type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ	
2)部屋の形態	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 _____)	
3)共有部分	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
4)住居を探した方法:	
SINN という大学提携の寮運営会社のサイトを通じて	
5)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)	
私が住んでいたのは学校の目の前で、留学生も現地の学生も混じってたくさん住んでいたので交流ができて楽しかった。一番人数が多いところでキッチンは6人でシェアなので、比較的使いたいときに使うことができた。	
現地情報	
1)留学期間中、病気やケガをされましたか。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)	
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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)	
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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?	
旅レジなど。学校のある町は治安がいいので特別に対策はしなかった。	
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。)	
寮のwifiは不安定なことがあり、部屋によっては使えないこともあった。寮の会社はメンテナンスをしてくれるけど、あまり改善されてなかった。形態はmycallというプリペイドのSIMを買って使っていた。1G一か月で1000円くらい。	
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。)	
日本でデビットカードをつくっていた。ほとんど現金は使わないが、必要な場合はATMで現地通貨で引き出せるので便利。	
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。	
ユニクロの服(heattechとか)	
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。
単位	<input 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 type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() ・履修の制限はありましたか？		
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):
Contemporary Scandinavian Fiction,		スキャンディナヴィア現代映画学
科目設置学部・研究科	Audiovisual media and Creative Technology	
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+セミナー(グループプレゼン)(チュートリアル, 講義形式等)	
授業時間数	1週間に120分が3～5回	
担当教授	Anna Lisa	
授業内容	ノルウェーをはじめとするスキャンディナヴィア制作の映画の鑑賞する。その後クラスでのディスカッションを通して内容や演出を分析し、スキャンディナヴィア映画特徴や、それに反映されたスキャンディナヴィアの歴史、社会、文化などを読み解く。	
試験・課題など	中間レポート、グループプレゼン、学期末レポート	
感想を自由記入	授業なくしては出会う事のなかったであろう映画やTVドラマを鑑賞することができ、貴重な経験になった。映画についてだけでなく、ノルウェーやスウェーデン、デンマークの文化や社会について学ぶことができたので受講してよかった。 「北欧では誰もが幸せ」という自分のイメージを考え直すきっかけになった。	

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):
Video Production		映像制作
科目設置学部・研究科	Audiovisual Media and Creative Technology	
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+実践(チュートリアル, 講義形式等)	
授業時間数	1週間に120分が1～2回	
担当教授	Stein Schinstad	
授業内容	短編のドキュメンタリー動画制作を通して、カメラの扱い方や adobe premiere を使った編集について学ぶ。毎週課題があり、それに沿ったビデオの制作を3～4人から成るグループで取り組む。	
試験・課題など	毎週の短編動画制作と小レポート、期末は面接での口頭テスト	
感想を自由記入	カメラの扱い方やインタビューの取り方を学べるので新鮮で刺激的だった。最初から最後までグループワークで進むので、生徒同士のコミュニケーションが多く、楽しんで取り組めた。授業の受講者は全員留学生だった。	

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):	
Nature based Tourism and Ecotourism		自然観光とエコツーリズム	
科目設置学部・研究科	Business and Social science		
履修期間	2020.1~2020.5		
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(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	Simon Davit Westgarth		
授業内容	自然を資源とする観光や持続可能性を考えたエコツーリズムという観光分野について、その現状や課題などを具体例を通して学ぶ。		
試験・課題など	プレゼンテーション、6時間の筆記テスト		
感想を自由記入	世界的なエコツーリズムの現状のほか、ノルウェーやヨーロッパのトレンドについても学べるので興味深かった。教授自身はカヌーのインストラクターであることもあり、実際にエコツーリズム観光に携わる人の意見や視点を聞くことができたので、説得力もあった。		

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):	
Snow Business		スノービジネス	
科目設置学部・研究科	Business and Social Science		
履修期間	2020.1~2020.5		
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(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に120分が1~2回		
担当教授	Svein Erik Nordhagen		
授業内容	スノースポーツの歴史や、観光業の発展などについて学ぶほか、季節観光業の経営戦略などについて学んだ。ゲストレクチャーの機会が多く、実際にスキーリゾートやスキー関連産業の現場を訪れて講義を受けるサイトトリップの機会も何度かある。		
試験・課題など	サイトトリップ毎に出すリフレクションペーパー、中間レポート、6時間の自宅テスト		
感想を自由記入	スキーはノルウェーにとって重要な文化の1つであることもあり、スノースポーツ観光を学ぶ中で、ノルウェーの文化も学ぶことができたので面白かった。また、フィールドトリップでは少し離れたスキー場へ出かけ、一泊して2日間にわたって講義を受けたりスキーを体験したりする機会があり、楽しみながら学ぶことができた。		

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)
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に活用したウェブサイト, 書籍, 機関など
マイナビ、企業のウェブサイトなど
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。) ※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。
私は、3 年秋学期から 1 年の留学予定だったので、就活に遅れをとることが不安でした。ですが、留学を経験したことによって得た学びや自分の成長は就活してただけでは絶対に手に入らないと思います。今年はコロナの影響で早期に帰国することになってしまったので、私は 4 月の下旬から少しずつエントリーを始め、7 月現在も就活を続けています。ですが、周りより就活のスタートが遅かったり、インターンシップに参加できなかったりしたからと言って、就活の際に不利を感じたり、後悔したことはありません。むしろ面接で語れる経験がみずみずしいので、面接や書類で自分を表現するのに大いに役立っています。就活との兼ね合いで迷っているなら挑戦してください、留学前後では仕事に対する考え方も変わると思います。
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、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, 滞在先の確保, 留学中の中間試験, 期末試験, その他イベント等

2018年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	協定留学申請の準備
2019年 1月～3月	留学決定
4月～7月	留学先大学への申し込み、ビザ(滞在許可)申請、住居の手配、航空券購入、
8月～9月	渡航、中間課題
10月～12月	中間課題、期末試験、冬休み
2020年 1月～3月	春学期開始、中間課題
4月～7月	期末試験
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、留学を志す後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。

私は、もともとは2年の秋学期に留学しようと考えていました。就活との折り合いを考えてです。しかし、協定留学は約1年半前から申請の準備が始まるため、1年の冬の時点で語学力の向上以外に留学の理由が見つからなかったため、断念しました。それからじっくり自分の興味について考えた結果、世界一幸せとも言われる北欧諸国の社会や、北欧の生活文化を魅力的に感じていたことから、実際に行って体感して学びたいと思い、ノルウェーへの留学を決めました。語学を鍛えるために留学するのはとても良い方法だと思います。ですが、語学以外になにか自分の興味関心を満たす目的があると、留学がもっと楽しくなります。なので、語学力を鍛えたい人も、英語圏だけにとらわれず、世界中の目的地に興味を持って、自分に合った留学先を選んでみてください。ノルウェーは住みやすくお勧めです。留学しなければ来ることがなかっただろう場所ですが、本当に来てよかったです。

