

## 協定留学近況報告書

記入日	2016年 11月 3日
留学先大学	リレハンメル大学
留学先での所属学部等	<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) <small>※学部等名(日本語): , (現地言語での名称):</small> <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	2016年8月－2016年12月
明治大学での所属	文学部文学科英米文学専攻 / ____研究科____専攻
学年(出発時本学での学年)	学部3年生 / 研究科 <input type="checkbox"/> 博士前期課程 <input type="checkbox"/> 博士後期課程 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。

リレハンメル大学との交換留学制度は今年度が初だったため先輩方から具体的な事を聞くことはできませんでしたが、大学のホームページを使って情報を得ました。基本的な情報は全て網羅されているため、ホームページを隅々まで読み込むことが大切だと思います。また大学の国際事務室の方がとても親切で、海外の人にしては珍しく返信も速かったためわからない点は細かく確認をさせてもらっていました。こちらに来てから、ノルウェー語についてはもう少し事前に勉強をしておけばよかったなと感じました。街中やスーパーにはノルウェー語が溢れているため、勉強をしておいて損はないと思います。

### II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ)

ビザの種類: 滞在許可	申請先: ノルウェー大使館
ビザ取得所要日数: 6日 (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用: 310NOK

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？

パスポートのコピー(使用済みのページのコピー)、カバーレター、パスポートサイズの最新の写真2枚、大学からの入学許可証(居住地、残高証明、留学期間などが記入されているもの)、UDI のチェックリスト(HP からダウンロード)

具体的な申し込み手順を教えてください。

UDI でオンライン申請を行い、カバーレターの記入や申請書類の準備をし、アポイントの確約後、大使館に行く。

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？

どこの大学に留学をするのか、ノルウェーを訪れるのは初めてか、などの簡単な質問を複数。

ビザ取得に関して困った点・注意点

とにかく準備する書類が多く時間がかかるため、早めに準備をすることをお勧めします。

### 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, 荷物運送など)

現地ではクレジットカードをどこでも使うことができるので、カードの準備をすること、また Wi-fi は比較的どこでも見つけることができますが、万一のことに備えて SIM フリーの携帯電話を購入しておくことをお勧めします。変換プラグのタイプが B と書かれていることがありますが、実際は C もしくは SE のため間違えないように気をつけて下さい。

### Ⅲ. 現地到着後のながれ

#### 1. 到着時の様子

利用航空会社	SAS				
航空券手配方法	Expedia ※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して下さい。				
大学最寄空港名	オスロ空港	現地到着時刻	18 時頃		
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 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	2時間				

#### 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

オスロ空港駅から NSB に乗って乗り換えなしでリレハンメル駅まで 2 時間で着きます。学生料金で 220NOK。

大学到着日	8 月 12 日 20 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	いいえを選んだ方： 月 日から入居可能だった。
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 type="checkbox"/> その他( )	
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	大学から送られてくる指示に従い SOPP というサイトでオンライン申請をしました。NOK の残高証明が必要でした。	

#### 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？

すぐに見つかりました。

#### 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	8/15-8/21
参加必須ですか？	<input type="checkbox"/> 必須 <input checked="" type="checkbox"/> 任意参加
参加費用は？	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額: )
内容と様子は？	初日は学校の施設や今後のオリエンテーションで開催される行事についての説明があり、2 日目からは様々なアクティビティ(街探検、博物館巡り、パブ巡り、ハイキングなど)が行なわれました。リレハンメルという街の事を知れるのはもちろんのこと、友達を作るのにも最適な期間なのでぜひ参加することをお勧めします。また最終日に行われたハイキングではとても美しい景色を見ることができました。
留学生用特別ガイド	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	8月22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？

到着後 1 週間以内に街の警察署で手続きをする必要有り。パスポートのみで手続きできます。その場で手続きは終了し、1 週間ほどで滞在カードが届きました。

#### 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？

無し。

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？  
していません。

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？  
していません。

**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月半ば頃)  
 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？  
英語で行われる授業が限られているため、留学生は優先的に希望した授業を履修できるようになっています。

優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？

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？  
現地での変更、追加は可能です。国際事務室に行ってその場で変えることができるため、初回の授業に出て雰囲気を確認することができます。また希望通りの授業をこなすことができました。

**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してください。**

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00	起床	起床	起床	起床	起床		
9:00							
10:00		予習			予習	起床	起床
11:00		昼食			昼食		
12:00	昼食	授業	昼食	昼食	授業	昼食	昼食
13:00		授業		予習	授業		
14:00				授業	ジム	映画鑑賞	
15:00	予習	授業	ジム	授業		映画鑑賞	
16:00	授業	授業					
17:00	授業						
18:00	買い物						アイスホッケー観戦
19:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	友人と夕食	アイスホッケー観戦
20:00	自由時間(英語の勉強、復習、息抜きなど)	自由時間(英語の勉強、復習、息抜きなど)	自由時間(英語の勉強、復習、息抜きなど)	自由時間(英語の勉強、復習、息抜きなど)	自由時間(英語の勉強、復習、息抜きなど)	自由時間(英語の勉強、復習、息抜きなど)	
21:00							友人と夕食
22:00							
23:00							
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	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、生活全般についてなど、自由に書いてください。

### 留学先大学、授業について

大学のあるリレハンメルという街は首都であるオスロから電車で2時間ほど北へ向かったところにあり、とても自然が豊かなところです。そんな少し田舎な場所にある大学ですが施設は充実しており、勉強をするのには申し分ない場所だと思います。またジムやサウナ、さらには通路の真ん中に卓球台が置いてあったりと、少し勉強に疲れた時には体を動かして息抜きをすることもできます。大学が主に力を入れているのはマネージメントと映像制作の分野で、映像制作に関して言うと学校内にスタジオや編集室まで完備されており、その方面に興味のある方にとっては願っても無いほどの環境が揃っていると思います。またこの街は冬季オリンピックが開催された場所として有名であり、イベントやツーリズムに非常に力を入れています。その為、そういった方面に関するマネージメントの授業では実例を交えながら具体的に学ぶことができます。しかし、他の北欧諸国と同様に授業数自体は決して多くなく、また週に1回の時もあれば週に4回の時もあるといった具合でかなり変則的であるため、他の国に比べて自分のために使える時間を比較的多く確保することができると思います。

### 宿舎、生活全体について

留学生が住むことのできる寮は主に2つで、ひとつは大学のすぐ近く、そしてもうひとつは大学からバスで5分ほどの距離の所にあります。私が住んでいるのは後者の寮で、大抵の留学生はこちらの方に住んでいます。寮の近くには7時から23時まで営業しているスーパーがあるため生活面で困ることは少ないと思います。(北欧というと物価が高いイメージがありますが、このスーパーの独自ブランドの商品はとても安く、食費に関して言えば日本よりも安く済ませることができます。)A-C までの3つの寮が繋がっており、ひとつの棟に4フロア、フロア毎に10個程の個室とひとつの共用キッチンが併設されています。どこの棟、フロアになるかは運次第ですが幸い私のフロアの人たちは綺麗にキッチンを使ってくれている為、特に問題なく過ごせています。授業以外の時間では留学生同士でご飯を作りあったり、まとまった休みがある時には旅行に行ったり(飛行機代がとても安く、また片道2時間ほどでヨーロッパ諸国へ行くことができます)、またウィンタースポーツが盛んなこの土地ならではのアイスホッケーの観戦やカーリングをしたりと、とても充実した生活を送っています。ノルウェーはヨーロッパから近いためこの大学には本当に多種多様な国籍の留学生が来ています。お互いの文化について、言語について話し合う時間はとても楽しく貴重な経験だと日々感じています。

### 留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイスをお願いします。

他の北欧諸国に留学された方々も言われているように、留学の目的が英語力を伸ばしたいというだけなのであればノルウェーへの留学はあまりお勧めしません。もちろん授業や日常会話では英語を使いますが、あくまでも英語は共通言語として使われているだけであり、この場所にネイティブスピーカーはいません。留学を目指している方なら何度も聞いたことのある言葉だとは思いますが「英語力を伸ばす」以外の目標を是非設定してみてください。留学先としてメジャーな国ではないからこそ、ここでの留学において一番大切なことは「自分の考えを持ち、自分から行動を起こすこと」になってきます。その練習として、準備の段階から自分がノルウェーという国で何がしたいのか、リレハンメル大学で何ができるのかということを意識するようにしてみてください。ただ、きっかけはそんなに大それたものでなくてもいいと思います。もしあなたが「新しい言語を学びたい」「北欧で暮らしてみたい」「ウィンタースポーツに興味がある」等、どんな事でもいいので少しでもノルウェーという国に興味のあるのであればこの場所、大学への留学を強くお勧めします。部屋の窓から湖を見ることができ、夜には満天の星空やオーロラを見ることができるこの場所では日本とは全く違う時間の流れ方を感じることができ、半年や一年という貴重な時間を自分の好きなように使う留学生活を送ることができます。私を含め、私の友達は何口を揃えて「この場所は本当に景色が綺麗で何だか安心する」と言っています。皆さんがこの場所で、リレハンメル大学で充実した留学生活を送れることを心から願っています。ノルウェーやリレハンメル大学について興味があり、聞きたいことがあるという方がいれば遠慮なく質問してください！

