

協定留学近況報告書

記入日	2016年 11月 6日
	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) ※学部等名(日本語): _____, (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	2016年8月－2017年6月
明治大学での所属	国際日本学部国際日本学科____専攻 / ____研究科____専攻
学年(出発時本学での学年)	学部2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。

大使館のホームページやノルウェーに住んでいる方のブログなどを見て生活のイメージをしておきました。リレハンメル大学の留学生担当の方から、他大学からリレハンメルに交換留学をしていた方のメールアドレスを教えていただき、リレハンメルの情報を得ることもできました。

ノルウェー人は英語を話すことができると聞いていたためノルウェー語の勉強はほとんどしていきませんでした。実際ノルウェー語を少しでも身につけておいた方が生活する上で役立ちます。

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: UDI
ビザ取得所要日数: 1 週間 (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用: 43,232 円

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、Application Portal のカバーレター、証明写真(パスポートサイズ、背景は白)、letter of admission(リレハンメル大学からもらう)

具体的な申し込み手順を教えてください。

Application Portal で必要な情報を入力し、指示に従って書類を揃えました。Letter of Admission を大学からもらうためには、英文の残高証明が必要です(1 年の場合は 103950NOK あることを証明)。その後大使館にアポイントメントをとり、書類を提出しに行きました。

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？

滞在目的、期間、出発予定日

ビザ取得に関して困った点・注意点

書類は早めにそろえておくとよいです。

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)

クレジットカードは2枚以上持つておくことをおすすめします。私は、基本的にキャッシュパスポートを使っていて、現金が必要な時は ATM から引き落としています。

荷物は EMS で送りました。荷物は配達時に不在の場合、少し離れたところにあるスーパーに転送され、自分で取りに行かなくてはなりません。荷物を送るときは転送されてしまう場合も考え、送るものを厳選するべきだと思います。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	スカンジナビア航空			
航空券手配方法	HIS ※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	20 時ごろ	
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

220NOK かかりました。事前予約することもできます。

駅から寮までは、バディーという留学生をサポートしてくれるノルウェー人の学生に案内してもらえました。

大学到着日	8 月 13 日 12 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	大学から寮の案内がくるので、それに従いサイトから希望する寮を登録しました。数日後、入寮できる寮が決まりました。	

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	8/15-21
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:)
内容の様子は？	初日は、学校全般に関する説明を受けました(参加必須)。2日目からは、リレハンメルの中やパブをめぐるイベントがありました。(任意参加ですが、参加すると友達作りができていいです。)最終日は、学校の近くにある山へハイキングに行きました。
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 23 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週間以内にパスポートを持って警察署へ行く必要があります。警察署へ行ってから約1週間で滞在許可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？

特になし

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？
 Sim フリーのスマホを持って行き、sim を購入しました。購入するにはパスポートが必要。プリペイド式のものを使っています。

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(5月 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？
 留学生がとれる科目の中から自由に選択できました。

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？
 変更できました。1回授業に出てみて合わなかったら変えられるので、とりあえず気になる授業に出てみることをおすすめします。
 希望通りの授業を取ることができました。

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 洗濯	起床	起床	起床	起床 洗濯
9:00	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
10:00	掃除						
11:00			買い物				
12:00	授業	授業				昼食	
13:00	授業	授業	昼食		昼食	買い物	昼食
14:00				授業	課題		
15:00	授業	授業		授業			
16:00	授業	授業					
17:00							
18:00							
19:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
20:00	自由時間 (勉強、息抜き)	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間
21:00							
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。

<リレハンメル大学について>

リレハンメル大学はリレハンメルにある唯一の大学です。規模はあまり大きくはなく、明治大学と比べて静かな印象を受けました。留学生は、ドイツ・フランス・オランダ・韓国など様々な国から来ています。英語を第一言語とするイギリスやアメリカからの留学生はいません。

<授業>

留学生は英語で行われる授業の中から選んで履修することができます。授業は基本的に週3で、授業が行われる曜日や時間が週によってよく変わります。講義形式の授業が多く、課題としてグループワークやレポートが出ます。ノルウェー人のシャイな国民性のせいか、授業の雰囲気は日本と少し似ていると感ずることがあります。

留学生は、ツーリズム、マネジメント、映像制作の授業を履修している人が多いです。

<寮>

私が住んでいる寮は、留学生が最も多い寮です。1フロア11人でキッチンシェアし、部屋にはバスルームが付いています。私のフロアは、ドイツ人3人、韓国人7人と留学生ばかりですが、フロアによっては現地学生の割合が高いところもあります。寮の位置は、リレハンメル中心部までバスで10分、大学までバスで5分ほどのところにあります。徒歩5分のところにスーパーもあるので、買い物にはすぐ行けます。

スキー場には、寮からバスを使って20分で行けます！スキーがしたい！！という方にはとてもおすすめできます！！

<生活>

授業が毎日あることはなく、1日にある授業も1つか2つなので、自由に使える時間がたくさんあり、日本の生活に比べて時間に追われるということが少ない気がします。秋学期前半は授業が少なかったため、ストックホルムとウィーンへ旅行に行くこともできました。勉強だけでなく、自分がしたいことも存分にできる環境があることがノルウェーのいいところだと思います。

ノルウェーというと物価が高いイメージがあると思います。実際レストランや学校のカフェテリアは値段が高めです。しかし、自炊をすればかなり節約できます。他の学生も同様に、自炊をして節約しています。

そして、様々な国から留学生が来ているので、様々な国の料理を体験することもできます。日本料理に興味のある学生が多いので、簡単に作れるものを振る舞えるように準備しておくといいと思います。

リレハンメルに来て一番良かったと思うのは、景色と空気がとても綺麗ということです。9月は晴れの日が多かったので、綺麗な星がたくさん見え、流れ星も見えました。運が良ければ、リレハンメルでもオーロラを見ることができます！

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。

留学というと、アメリカやイギリスといった英語圏に行くというイメージをもつ人が多いと思います。私も大学入学当初は英語圏に留学に行こうと考えていました。しかし、(英語以外で)得たいものは何かということを考えると、留学先を英語圏に限る必要はないのではないかと私は思います。私は北欧で観光について学びたいと思い、ここを留学先を選びました。留学の目的を明確にすれば、どの国でもきっと自分なりに充実した留学期間を送れるはずですよ。

「リレハンメル」と聞いてもあまりイメージが湧かず、検索してもあまり情報は出てこないと思います。ノルウェーやリレハンメルについて気になる方は、遠慮なく聞いてください。

