

協定留学近況報告書

記入日	2017年 11月 24日
留学先大学	インランドノルウェー応用科学大学（旧リレハンメル大学）
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	2017年8月－2018年6月
明治大学での所属	商学部商学科__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。

事前に、同じ留学先に行く日本人とコンタクトを取り、互いに情報を共有して留学の準備をしました。詳しい手続きなどは、去年に留学されていた先輩から情報をいただいてそれを元に進めました。大学への留学生は主にヨーロッパ圏が多いため、最初はヨーロッパ圏特有のアクセントがとても聞き取りづらく、慣れるのに時間がかかりました。私は、留学前にリスニングを中心に、なるべく英語に触れておくことが重要だと感じました。

II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ) ※詳細に記入して下さい

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: 一週間 (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、Application Portal のカバーレター、証明写真2枚(パスポートサイズ、背景は白)、letter of admission(留学先から送付)	
具体的な申し込み手順を教えてください。	
UDI というサイトでオンライン申請を行い、申請書類などを揃えた上で、アポイントをした後、ノルウェー大使館に行く。	
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？	
滞在目的や日数など、簡単な質問を少し。5分ほどで終わりました。	
ビザ取得に関して困った点・注意点	
オンラインでの手続きが、少々分かりづらく時間を要しました。早めの準備が大事だと思います。	

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)
日本に在る際に、スマートフォンを sim フリーにしておく必要があります。現地で現地対応の sim カードを買うことができます。また、荷物運送は、会社によって届く日数が大きく異なることと、届け先の住所次第では、別の場所に取りに行く必要もあるため、注意が必要です。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	タイ国際航空				
航空券手配方法	Expedia				
大学最寄空港名	オスロ空港	現地到着時刻	9 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	約二時間				

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

空港から、大学の最寄りの駅まで乗り継ぎなしで行くことができます。最寄りの駅からは、バディーという留学生をサポートするノルウェー人が寮まで案内をしてくれます。

大学到着日	8 月 11 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	大学からの指定されたサイトを通して、寮の選択が可能でした。	

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？

留学生は現地の学生に比べ、優先的に寮を選べるのですぐに見つけることができます。

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 月 15 日 - 8 月 23 日
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？	最初の一週間は、バディーウィークというオリエンテーション期間になっていて、大学の紹介や、町の紹介、留学生同士の交流のイベントなどが毎日あり、とても充実した毎日を送ることができます。これらのイベントには、他の留学生たちも参加するので、イベントを通して彼らと交流ができ、友達も作りやすくなるので参加することをお勧めします。
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 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、最寄りの警察署に行く必要があります。これには事前にオンライン予約が必要です。日本からでも予約ができるので、早い段階で予約をすること勧めます。

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？

特になし。

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 フリーのスマートフォンを持っていき、現地で現地対応の my call という sim カードを購入しました。プリペイド式で 1 ヶ月ごとに必要なだけの容量を更新していく仕組みです。また、my call はヨーロッパ圏では使用可能なため、旅行の際も使うことができました。

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？

留学生用の英語で行われる授業は、好きなように履修を組むことができました。

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？

現地で直接、担当者に変更の旨を伝えれば、その場で手続きができました。変更ができる期間が授業開始日から一週間ほどあったので、実際に授業に参加してそのあとで決め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							
9:00	起床	起床	起床	起床	起床		
10:00				授業		起床	起床
11:00				授業			
12:00	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
13:00							
14:00	買い物	授業	授業	町散策	授業	勉強	映画鑑賞
15:00		授業	授業		授業	勉強	映画鑑賞
16:00							
17:00							
18:00	クラブ活動	ジム	ジム	クラブ活動	ジム	パーティー	友人と夕食
19:00	夕食	夕食	夕食	夕食	友人と夕食		
20:00							
21:00	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間			
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

オスロから、電車で二時間ほどの小さな町、リレハンメルにあるこの大学は、今年からインランドノルウェー応用科学大学という名前になりました。町自体は、自然がとても豊かな場所で、とても落ち着いています。大学から駅の周りの商店街までは約10分ほどで行くことができますが、歩いて行くにはだいぶ距離があるため、バス移動が学生の足になっています。

少々、田舎の町ではありますが大学自体はとても近代的で、wi-fiの接続環境はとても良好であったり、オンラインで授業を受けることができたり、勉強をする上では申し分ない環境です。また、学生の数もとても少ないため、学生間の交流が盛んな気がします。現地の学生とも授業を通して、仲良くなったりもしました。授業自体は、セミナーという少人数クラスの授業などがあったり、何人かのグループで課題に取り組むなど、少人数での活動が多かったです、そのため、個人的な意見を求められたり、学生間でのディスカッションをする機会などが多くありました。授業頻度は、履修の組み方次第では、1,2週間の休みが取れることもあり、基本的には授業自体は少なかったです。私は、今学期の前半に授業がほとんどなかったためその間で8カ国(三週間ほど)を旅行できました。また、授業がある週でも一日に一コマだけなど、自分のために使える時間が多かった印象があります。

宿舎について

大学の周りには、多くの寮がありますが、留学生は主に、SmestardとStorhoveの二つの寮に住んでいます。留学生の大半はSmestardという寮に住んでいます。私は、ノルウェー人との交流もしたかったので、Storhoveという寮を選択しました。私が住んでいるStorhoveにもいくらか留学生は住んでいます、基本的には現地の学生がメインです。現地の学生が多いぶん、留学生にとっては少しアウェー感を感じることもありますが、留学生ということでも逆に興味を持って話しかけられる機会も多く、現地の友達を多く作ることもできます。またSmestardがキッチンで10人ほどでシェアするのに対し、私の寮は規模が小さいため、より友達との関係が親密にもなり、とてもいい場所だと思います。立地が大学の前というのも大きなポイントです。

生活全体について

ノルウェーは物価がかなり高く、生活費がとても高くてついてしまいます。ですから、外食などではなく自炊を心がけることで、できるだけ食費を抑える必要があります。うまく生活すれば、そこまで食費が高つくということもないので、本人次第です。自炊を経験したことがなかった私には、最初とてもきつかったです、一月の予算を決めてやりくりするなど、生活力をつけるチャンスでもあります。ノルウェーの人たちは、ほとんどが英語を話すことができ、会話で困ったことは一回もありません。また、本当に親切な人が多く、生活するにはとても環境がいいと思います。

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。

リレハンメルの時間はゆっくり流れている気がします。というのは、東京の生活に慣れてしまうと、どうしても最初は何もないと感じてしまい、時間を持て余してしまうからです。しかし、逆にこの生活は、自分の好きなことに時間を費やせる、自分と向き合う時間がある、など、時間の使い方次第によってはとても有意義な時間にする事ができるのも事実です。留学自体が目的化してしまっていて、行った後のことを考えていないと、ただただ辛い思いをします。そうではなくて、自分のやりたいことを見極め、なぜ、自分はこの大学に行きたいのか、ということを考えてみる事が大切です。留学はきついことや、慣れないことに手間取ることもありますが、本当に楽しいです。もし興味がある人がいれば、相談にのるので、どんなことでも聞いてください。