

## 協定留学近況報告書

記 入 日	2017年 11月 20日
留 学 先 大 学	インランドノルウェー応用科学(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	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。

国際教育事務室の方に連絡先を教えてください、昨年度留学していた先輩方から留学先や授業の様子、学生寮の雰囲気、気候や土地のアクセス、日本でやるべきことや持ってきた方が良いものなどを具体的に教えてくださいました。また、ノルウェー語の勉強はほとんどしていきませんでした。標識や商品名などはノルウェー語で書かれているため勉強しておくとお生活上便利だと思います。

### 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: UDI
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、カバーレター(Application Portal)、証明写真(パスポート用 2 枚、背景白)、大学からの留学許可書、英文残高証明書、UDI チェックリスト	
具体的な申し込み手順を教えてください。	
UDI のオンライン申請の手順に従い書類を揃え、大使館にアポイントを取り一週間後に面接を受けました。	
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？	
留学先の大学名、留学期間、滞在目的など	
ビザ取得に関して困った点・注意点	
揃えなければならない書類が多く時間がかかりました。	

### 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使える店舗がほとんどなので、クレジットカードは最低でも二枚準備しておくと思います。携帯電話は sim free 対応機種を持っていき現地で sim カードを購入しました。荷物は留学中に EMS で送ってもらい二週間ほどで学校に届きました。

### Ⅲ. 現地到着後のながれ

#### 1. 到着時の様子

利用航空会社	Thai Airline				
航空券手配方法	HIS				
大学最寄空港名	オスロ空港		現地到着時刻		
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

空港に直結している高速電車でルレハンメルへ向かいます。学生料金は 220nok です。

大学到着日 8 月 10 日

#### 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	大学から学生寮に関する情報が送られ、オンライン申請をしました。	

#### 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?

当初希望した寮とは異なる住居だったので、直接連絡をとり交渉して希望の寮に変更してもらいました。

#### 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 月 14 日 - 8 月 20 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?	初日は参加必須のオリエンテーションがあり、施設案内や学生団体の紹介などがありました。 2日目からは任意参加でフィールドワークやバブ巡り、自然博物館やハイキングに行ったりしました。多くの友達を作る良い機会なので是非参加してみてください。
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21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?

到着後一週間以内に警察署へ申請をする必要があります。オンライン申請ができますが、すでに予約が埋まっていたため到着してから滞在許可カードが届くまで一ヶ月ほどかかりました。警察署で手続きを済ませた後、一週間ほどで滞在許可カードが発行されました。

#### 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設しましたか?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?

特になし

## 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？

留学生のみが取れる科目(ノルウェー語)、英語で開講されている科目の中から選択しました。

### 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？

現地での変更は授業開始および一週間の期間可能で、実際に授業を追加しました。希望通りの授業を履修す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	起床	起床		
9:00							
10:00		授業		授業	授業	起床	起床
11:00		授業		授業	授業		洗濯
12:00		授業		授業	授業		掃除
13:00	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
14:00		ジム					
15:00		ジム			買い物	友人と買い物	自由時間
16:00	買い物	授業	授業	授業		友人と買い物	
17:00		授業	授業	授業			
18:00		授業	授業	授業			
19:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	友人と夕食	
20:00	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	映画鑑賞	夕食
21:00						映画鑑賞	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。

### 【大学】

インランドノルウェー応用科学大学はリレハンメルにある小さな大学です。しかし、その分アットホームな雰囲気では施設はとも充実しています。留学生はヨーロッパ圏からの学生が多く、ドイツ、オランダ、フランス、チェコ、スロベキア、リトアニア、インド、カナダ、イギリス、韓国など様々な国から来ています。留学生の人数も90人と少ないため、留学生同士の仲はとても良く、また現地生とも授業やイベントを通して活発に交流できます。ツーリズム、スポーツマネジメント、メディアを専攻している学生がとても多く、主にその三専攻に特化した授業が多いという印象を受けました。特にリレハンメルの街自体、冬季オリンピックが開かれた場所でもあるため、イベントやツーリズムに関する授業に非常に力を入れています。

### 【授業】

授業は基本的に週3で行われますが、週によって授業コマ数が変わるためかなり変則的です。留学生は英語で開講されている授業を履修することができ、ノルウェー語の授業は留学生のみ履修することができます。基本的に講義形式で行われますが、課題はグループワークやグループプレゼンなど、他の生徒と一緒にいることが多いため、自分の意見をしっかりと持ち発信することも必要です。また、ノルウェー語の授業では、他の留学生と一緒に一から学ぶため、教授と生徒間の活発なコミュニケーションが多く面白かったです。高度なレベルの授業になると、授業の復習をしないと扱っている言葉の意味や授業内容が一気に理解できなくなってしまうため、復習は欠かせません。現地生も留学生も知識量が多いのでついて行くのに必死ですが、充実した授業の中で多くの刺激を受けています。留学前は興味のなかった分野の授業も幅広く履修できるので視野を広げた学びを得ることができます。

### 【宿舎、生活全体】

学生寮は二つあり、私は学校からバスで五分のところにある寮に住んでいます。大半の留学生が住んでいるため、共同キッチンで一緒にご飯を食べることが多く交流ができ楽しいです。行事ごとにパーティーが開かれるため留学生にとってはありがたい環境だと思います。1フロアにつき11人でキッチンをシェアし、トイレとバスルームは自分の部屋に付いています。寮のすぐ近くにスーパーがあるため、徒歩五分ですぐ買い物に行くことができます。

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。

留学するにあたって、何のために自分は留学するのか、何を学びたいのか、どんなことを成し遂げたいのか、といった明確な目標を設定する必要があります。北欧の大学は授業数が少なく自由な時間が多いです。だからこそ、自分から行動しなければ何も得られないまま終わってしまいます。逆に、自由に使える時間が多いので旅に出たり、イベントに参加したり、地域の方々と交流したり、自分の将来のための勉強、などといった様々なチャンスをつかむことができます。私はツーリズムを学びたかったので、観光に力を入れているこの街で実際の観光の様子を見たり、旅先で観光業界の方々と出会って新しいプロジェクトの立ち上げ案を考えたりすることが出来、自分の成し遂げたいことを少しづつですがリレハンメルで成し遂げられている気がします。

留学生同士の仲が良く、晴れた日には満天の星空をみんなで屋根に登って見たり、夏は夜まで日が沈まず冬は真っ白な銀世界を楽しむことが出来るリレハンメルに、少しでも興味を持っていただけたら嬉しいです。

聞きたいことがあったらぜひ連絡してください。