

協定留学近況報告書

記入日	2018年 11月 9日
留学先大学	インランドノルウェー応用科学大学
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	2018年8月ー2018年12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。

同じ留学先に行く日本人とコンタクトを取り、相談しながら様々な手続きをすすめました。また、以前留学されていた先輩や同級生からも情報を得ていました。航空券がかなり高いので早めにとることをお勧めします。

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: 2週間程度。 (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用: 7万程度。
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、Letter of admission(留学先から送付)。UDI のサイトに必要な書類リストが載っているので参考にしてください。	
具体的な申し込み手順を教えてください。	
UDI の Web ページにてオンライン申請をしてから、在日ノルウェー大使館のアポを取り、面接に行くという順序です。	
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?	
留学する予定の大学名などの基本的な情報と、今までにヨーロッパの渡航経験があるかなどを聞かれました。5分程度で終わります。	
ビザ取得に関して困った点・注意点	

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)

ノルウェーでは基本的にどこでもカード支払いができますが、ある程度現金も持って行くか、キャッシングできるカードにしておくと思います。スマートフォンは SIM フリーにしておくことをお勧めします。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	日本航空(JAL)				
航空券手配方法	JAL プラザというところへ相談に行き、航空券を探してもらいました。その後 JAL の web サイトで購入しました。 <small>※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。</small>				
大学最寄空港名	オスロ空港	現地到着時刻	朝 11 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 checked="" 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	オスロ空港から NSB という国鉄で 2 時間程度、リレハンメル駅から寮はバスで 10 分程度です。	
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		
空港の券売機で NSB のチケットを買えます。3000 円程度だと思います。		
大学到着日	8 月 10 日 14 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 checked="" type="checkbox"/> 日本人学生 <input checked="" 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	インランドノルウェー応用科学大学の方から案内があります。案内に従って外部の web サイトへアクセスし、部屋の種類を選んで申し込むかたちです。	
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？		
渡航前に決まりました。特に問題ありませんでした。		
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	8/14	
参加必須ですか？	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 <input 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？	堅苦しい感じはありませんでした。	
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 20 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？		
渡航前の書類提出や面接で一時的な滞在許可は得られますが、レジデンスカードを発行するためには渡航後、現地の警察でまた手続きする必要があります。その際も事前にアポを取らなければいけないので注意してください。詳しいことはインランドノルウェー応用科学大学の方から連絡があると思います		
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？		
特にありません。		
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？		
開設していません。		
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？		
購入していません。		

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(6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？

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？
 授業開始後でも、変更できるようでした。渡航前に、ノルウェー語のコースがキャンセルになったという連絡がありました。

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						起床	
10:00		授業	授業				起床
11:00		授業	授業				
12:00		授業	買い物	授業		買い物	
13:00		授業		授業			
14:00		授業		授業		散歩	洗濯
15:00				授業		散歩	
16:00						散歩	
17:00							
18:00	イベント						
19:00	イベント						
20:00	イベント						
21:00							
22:00							
23:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
24:00							

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とても小さな大学ですが、必要な設備は一通りそろっているので特に不便はありません。留学生の対応をしてくれるオフィスや学生組織もあるため、困ったらいつでも誰かに相談できます。学食もありますが特別安くもないので使っていません。

【授業】

授業数は驚くほど少ないです。私は全部で3つのコースを履修登録していますが、学期中通して、授業があるのは週に1日～3日だけでした。コースによって進め方も雰囲気もかなり違ってきますが、教員による講義中心のコースもあれば、講義に加え少人数でのセミナーを行うコースもあります。セミナーでは、ディスカッションやグループプレゼンテーションを行います。レベルの高い授業では、先生生徒間で難しい議論が繰り広げられ、ほとんど理解できないまま終わってしまう時もあります。授業数が少ない分、自分で予習や復習を行うことがとても重要になってきます。

【宿舎】

留学生はいくつかの選択肢から住む寮を選ぶことができますが、私は大学からバスで5分の距離に位置する Smestad という寮に住んでいます。(留学生の大半は Smestad を選びます。)部屋には机に椅子、寝心地の良いベッド、トイレバスルームが付いており、とても快適です。キッチンが10人で共用となり、同じフロアに住む他の留学生と仲良くなれる場所でもあります。共有物の使い方や掃除の仕方などでバトルが起こりやすくストレスフルな場所でもあります。問題が生じる前によく話し合っ規則を決めることが大事だと思います。

【その他】

ノルウェーの物価の高さははっきり言って異常です。はじめは「日本だったら〇〇円で買えるのに…」とぼやいてばかりでしたが、消費税が15%～25%の国に来てしまったからにはいくらぼやいてもしょうがないので、日本の値段と比較するのは早いうちにやめた方がいいと思います。

留学生には定期的に様々なアクティビティが用意されています。それらの多くは Buddy という現地学生によって企画されていて、とても楽しいものばかりです。他の国から来ている留学生と仲良くなれる一番の方法でもあります。

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。

自然に囲まれたリレハンメルでの生活は、とても穏やかでゆったりとしています。日本にいた頃は毎日忙しく、心に余裕のない日々を送っていましたが、ここでは、自分自身や、自分の将来についてなど、様々なことに対して丁寧に向き合い、考える時間を持つことができます。しかしながら、ただ毎日を受け身で過ごしていると、ここでの生活はひどく退屈なものにもなります。何も得られないまま時間だけが過ぎて行くというのはとても苦しく、悲しいことです。留学を価値のあるものにするために、目的や目標を明確に設定し、達成に向けて積極的に行動を起こしていくことを、強くお勧めします。