

## 協定留学近況報告書

記 入 日	2019年 11月 08日
留 学 先 大 学	インランド・ノルウェー応用化学大学
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) ※学部等名(日本語): _____, (現地言語での名称): _____ <input 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	2019年08月－2019年12月
明 治 大 学 での 所 属	法学部法律学科 _____ 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。**

私は、インターネットでノルウェーを検索し、現地の情勢や文化などの下調べをしました。夏に現地でお腹を壊したとき日本から持っていったいつも服用している薬があり助かりました。いつも服用している風邪薬や胃薬等を持っていくことをおすすめします。空気が非常に乾燥しているため保湿クリームや化粧水がないと肌がポロポロになります、肌が弱い人は、かかりつけの皮膚科に渡航前に行き、薬を多めにもらっておくことをお勧めします。

次に協定留学を検討している方や実際にノルウェーに行く方に向けて、アドバイスを書きます。ありのままを記入します。留学に興味を持ちネットやSNS等で調べてみると、現地ですきた外国人の友人たちとパーティーを楽しんでいる写真や授業が休みの時には旅行に行ったといったような投稿を目にしたり、英語が流暢に話せるようになったなどのことを耳にするとします。もちろんそういった楽しいことも留学の一部ですが、一部に過ぎないということです。下の欄でさらに詳細は記入しますが、そのことは、覚えておいてください。

1. いつも服用している薬
2. 乾燥対策
3. 日本食 この三つはあるといいと思います。

### II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ)

ビザの種類: 就学ビザ	申請先: UDI
ビザ取得所要日数: 3週間ほど (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用: 約 60,000 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?	
パスポートや入学許可書	
具体的な申し込み手順を教えてください。	
オンラインで申し込む、必要な書類をそろえる、アポを取る、UDIへ行く	
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?	
なし	
ビザ取得に関して困った点・注意点	
未成年は保護者同伴	
<b>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)</b>	
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)	
とくになし	

### Ⅲ. 現地到着後のながれ

#### 1. 到着時の様子

利用航空会社	JAL			
航空券手配方法	エアトリ ※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	19時	
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 type="checkbox"/> 公共交通機関 ( <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> その他
移動の所要時間	羽田からオスロまで約 20 時間 オスロからリレハンメルまで約 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

電車で約 2 時間 費用は約 2800 円ほど

大学到着日 08月09日19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 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 type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他(                      )	
部屋の種類	<input 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 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	SINNのホームページから	

#### 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？

ない

#### 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 type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
日程	08月12日
参加必須ですか？	<input type="checkbox"/> 必須 <input type="checkbox"/> 任意参加
参加費用は？	<input type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額:                      )
内容と様子は？	大きな教室に集まり学生生活についてやノルウェーについての紹介
留学生用特別ガイダンス	<input type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	08月19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？

現地の警察署へ行く必要があります。

#### 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？

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？

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？

してない

## 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(05月01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(08月15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？

出発前にオンラインで登録、現地で変更したい場合は、オフィスで直接

### 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？

できた

## 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							旅行
8:00							旅行
9:00	起床			起床			旅行
10:00	授業	起床	起床	授業	起床	起床	旅行
11:00	授業	ジム	自由	授業	自由	ジム	旅行
12:00	授業	ジム	自由	授業	自由	ジム	旅行
13:00	買い物	ジム	昼食	授業	昼食	昼食	旅行
14:00	昼食	昼食	片付け	授業	片付け	旅行	旅行
15:00	片付け	片付け	自由	昼食	自由	旅行	旅行
16:00	自由	自由	自由	片付け	自由	旅行	旅行
17:00	自由	自由	自由	自由	自由	旅行	旅行
18:00	自由	自由	自由	自由	サッカー	旅行	旅行
19:00	夕食	夕食	夕食	自由	夕食	旅行	旅行
20:00	片付け	片付け	片付け	夕食	片付け	旅行	旅行
21:00	自由	自由	散歩	片付け	自由	旅行	旅行
22:00	入浴	入浴	入浴	散歩	入浴	旅行	旅行
23:00	自由	自由	自由	入浴	自由	旅行	旅行
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	旅行	旅行

## 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。

私は、留学でこれまでたくさんの人と出会い、様々な活動を通して多くを学びました。旅行にもこれからは行きますし、同じ留学生の友人もできました。世の中で多くの人がイメージするような留学の一部です。学校でも留学は、外国人の友人ができ、帰国後はある程度英語が流暢になっているといったようなことが言われていると思います。しかし、それは留学のほんの一部でしかありません。実際は、辛いことがほとんどです。例えば、慣れない土地で、使い慣れない言語での生活、文化、食事の違いなどです。家族や友人と離れて一人暮らしをしたことのない私にとっては、退屈で非常につらいです。

現地について、自分の部屋でWi-Fiを使おうと思ったところ、パスワードが分からず使えませんでした。翌日にSINNという寮の管理会社へ行きパスワードを尋ねたところ、本人でなければ教えられないと言われたので、身分証を見せたところ、今度は、パスワードの管理会社でなければわからないと言われ、結局 5 日間もWi-Fiが使えず家族や友人に連絡することもできませんでした。また度重なる接続の問題が起こっているにも関わらず最初の 2 週間は、改善しようとしませんでした。またオフィスが開いている時間も 9 時から 14 時と非常に短く多くの生徒はその時間中授業です。具体的に例を挙げて述べましたが、簡潔に言うと最悪です。明治大学の事務室のように長い時間開いていて、親身になって対応してくれるということは、ありえないと思っていてください。

授業は、前期は visual sociology 後期は international peace という授業を取りました。正直、どちらもあまりおすすめしません、前期の授業は、課題が毎週出され、3000 語のエッセイやプレゼンなどが課されます。この授業は、留学生しかおらず、留学生同士で交流するという意味では、とてもいい授業です。教授はノルウェー人の年配の女性で、言葉も抽象的でわかりづらいです。英語が分からないとしょっちゅうノルウェー語で話します。ある時、授業でドイツ人の学生が自国とノルウェーを留学生ならではの視点で比較したプレゼンをしたときに、比較されたことに教授は激怒し、みんなの前でその学生を叱責しました。後期は、留学生は私以外おらず、あとは全員ノルウェー人の学生です。授業はとても分かりやすく、先生もユーモアのあるとても面白い人です。ただ、他の留学生とは交流できないのでそこはつまらなく感じます。

生活は、とても大変です。今は、日本の食べ物、スーパー、24 時間営業のコンビニがとても恋しいです。スーパーで食料を探すとまずは値段に驚きます、500mlのコーラが 1 本 300 円ほどです。物価がとにかく高いです。ビックマックのセットで 1350 円ほどしました。日本ではセット 2 つ買ってもおつりがきます。また日本のようにバナナ 1 つでも産地や品種の違いも何種類も店頭に並ぶということは、ありません。日本にいるときのように食事をしようと思うと非常に高くつきます。安いものを探して食べなければならないので、そこはストレスを感じます。

洗濯機は寮にあり有料です 1 回まわすのに 20NOK かかります。とにかくこの国で暮らすには、他の国で暮らすよりもお金が必要です。

また現地の人との交流ですが、皆無といって過言ではありません。ネットでノルウェー人はシャイという記事をよく目にしますが、彼らの多くが挨拶を返しません、私の友人が 2 回もあいさつしたにも関わらず無視をしました。私もエレベーターで挨拶したりなど最初はしていましたが、毎日全員に必ず無視をされるため 2 か月で挨拶するのをやめました。もちろん留学生同士ではそんなことはありません。

またマナーもかなりひどいです。校内で歩きたばこやポイ捨ては平気で行われているし、汚したテーブル等も拭かずじまいです。バスの列も平気で横入りするし、運転手さんの挨拶も当然無視、前の座席に足を投げ出す。ジムでは、使っていない器具を占領したり、私が使っている最中の器具を勝手に使ったりします。そのことで現地の学生とヨーロッパからの留学生がケンカしていました。

留学生同士の交流はとても楽しいし、いい経験になります、英語で会話することで自分の知らないことをたくさん知ることができ、見聞を広げることができます。

## 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。

日本で言われている北欧社会と実際のもは、大きくかけ離れていると思います。そのギャップ、暮らしの変化に最初は、戸惑い苦しみ、時には、日本に帰りたくなることもあると思います。そんなときは、日本の好きな番組をYoutubeで見るとか、家族や友人に電話をしてみてもいいと思います。留学というものが日本であまりにも美化されすぎているため、イメージと違う、こんなはずじゃなかったと思うこともあると思います。だからこそ、自分がどうなっていたいかをイメージして目標を見失わないようにしてください。私は、北欧社会で生活をし、またヨーロッパ諸国にも足を運び見聞を広げることが目標でした。英語を頑張りたいという目標の場合は、ノルウェーではなくて、夏休みや春休みを利用した語学留学がよいと思います。私自身も1年の春休みに参加しましたがとても有意義でした。また、世界中の学生と交流したいという場合も別のところがいいと思います。ヨーロッパの学生で留学生の9割ほどを占めているからです。

私は、あえてマイナスなことを多く書きました。留学は素晴らしい、楽しいといったものはありふれているからです。それでは参考になりません。留学は、準備の段階から多くの費用と時間がかかります。また経験など多くのものを得ると同時に日本で過ごすはずだった友人との楽しい夏休み、サークルのイベント、家族との時間など失うものもたくさんあります。

私は、留学に行かないで日本に残り、就活を頑張る、資格勉強をするという選択もありだとも思います。そうした活動を通して得られるものは多くあります。逆に失うものは留学に行った場合よりも少ないと思います。私が言ったことを踏まえてノルウェーに行くのであれば、強い意志を持って行ってください、応援しています。困ったことがあったり、何か相談したいことがあれば、渡航後でも、渡航前でもいつでも上記のアドレスに連絡してくれてかまいません。あまり無理をしすぎず、頑張りましょう