

## 協定留学近況報告書

記入日	2019年 10月 16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) ※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	2019年8月－2019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。

留学先大学から交換で日本に来ていた留学生とコンタクトをとって、必要なものや留学先国の雰囲気などを聞いた。留学先に実際に行った時にも会えて、安心できたので良かった。留学先大学が留学生用に face book のグループを作っていたので、そこで質問したり、滞在先の寮の情報について知ることができた。

### II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ)

ビザの種類: Residence Permit	申請先: VFS ノルウェービザ申請センター
ビザ取得所要日数: 9 日 (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用: 5300NOK

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？

滞在先の住所がわかる書類  
 留学先の大学から送られてくる書類で、留学期間や十分な資金があることが書かれている書類  
 留学先の大学や寮を運営するオフィスからメールで送られてくるので消さないように注意。

具体的な申し込み手順を教えてください。

オンラインで登録を済ませた後、アポイントの予約を取って、ビザ申請センターに書類を持っていく。  
 予約は早めに取りないと埋まってしまう。書類提出 10 日前後くらいで大使館から承認された等のメールが届く。  
 その後申請センターからパスポート受け取りのメールが届いたら、紙面の書類とパスポートを受け取れる。

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？

ビザ取得に関して困った点・注意点

アポイントメントの予約を取る際、余裕をもって日にちを決めておかないとすぐに埋まってしまうので注意。  
 書類を提出する際に、手数料3743円と郵送料7965円も必要になる。

### 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)

ノルウェーではほとんどの場所でカードが使えるので、デビットカードを作っておくと便利、現地の ATM で現金も必要な分だけ引き出せる。現地で携帯を使いたい場合は、プリペイドしか使えないので sim カードについて調べたりしておくとい。寮と学校、スーパーでは wifi が使える。

### Ⅲ. 現地到着後のながれ

#### 1. 到着時の様子

利用航空会社	Thai Air				
航空券手配方法	surprise ※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	Oso Gardemon	現地到着時刻	7:25		
キャンパスへの移動手段	<input checked="" 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 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 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

大学到着日 8月7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	いいえを選んだ方:	月	日から入居可能だった。	
	<input type="checkbox"/> いいえ				
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 checked="" type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input checked="" type="checkbox"/> その他(現地の学生)				
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	オンライン				

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?

学校と提携しているオフィスの提供する寮はオンラインで探して申し込める。早めに申し込まないと埋まってしまう。

#### 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12日
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: )
内容の様子は?	大学について(授業、テスト、課外活動等)ノルウェー(生活するうえで必要な情報)について、寮について
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?

警察署にアポイントメントの予約を取って、在留カードを申請しに行く必要がある。お金はかからない。

#### 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?

#### 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?

していない。カードがどこのお店でも使えるので、基本必要ない。

#### 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?

プリペイドの sim カードを現地のコンビニで購入した。1 か月 1G で 900円くらいで使用できる。

**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(            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？

優先というか、英語で開講されるクラスは、主に留学生向けなのかクラスの全員が留学生であることが多かった。

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？

私は変更しなかったが、学期が始まってから変更することもできた。

**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							
8:00							
9:00		洗濯					
10:00	勉強						
11:00						掃除	
12:00		授業		授業			
13:00		↓	授業	↓			
14:00	授業	↓	↓	↓			
15:00	↓	↓	↓	↓			
16:00	↓	↓		↓			
17:00	↓		買い物				
18:00	↓						
19:00	夕食	ダンス	夕食	夕食	ピザパーティー		
20:00		↓					
21:00							
22:00							
23:00	勉強	勉強					
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。

基本的に1つのコースでとれる単位数が多いので、秋学期は授業を前半1つ、後半1つしかとっていない。

おかげで毎日自由時間が多く、授業の準備も余裕をもってできる。ノルウェーはメジャーな留学先ではないので、やはり留学生のほとんどが欧米から来ている。そのため、同じ国同士で固まってしまうがちである。最初はアジア人の少なさに気後れしたり、ヨーロッパとの文化の差に不安を感じていたりしていたけれど、今は、気が合う仲間を見つけたりして日々を楽しめるようになってきた。また、仲良くなった仲間とトロムソへオーロラハンティングしに行った。授業は、前半は Contemporary Scandinavian Fiction を取っていたが、1回の授業が4時間などと長い、北欧の映画をみて、歴史について学んだり、社会についてディスカッションしたりするので、スカンディナヴィアの社会や問題に興味がある私にとっては面白かった。現在とっているのは Video Production という実践科目の授業で、主に filming 用のビデオカメラを使って撮影や編集方法を学んだりする授業だ。まだ始まったばかりで詳しくは書けないが、カメラや器具、編集ソフト等もちゃんとしたものがそろっているので、フィルムスクールがあるこの大学ならではの面白い授業だと思う。私の住む寮については、プライベートバスルームでキッチンが共用の建物だが、キッチンのシェアメイトと話したり、一緒に食べたりするのが楽しく、また良い機会にもなっている。同じエリアに留学生と、ノルウェー人の学生の住む建物が数々建っている感じなので、みんなで誰かの家のシェアスペースに集まって一緒にご飯を食べたりもしている。

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。

ノルウェーは、思っている以上に何もないので、良い意味で勉強環境には最適だと思う。リレハンメルは、川、山など自然に囲まれた街で、休日のレジャーといえばハイキングという感じの街だ。だから、自然が好きな人にとっては、最高の場所だと思うが、自然より街を楽しみたい人にとっては少し退屈かもしれない。また、ノルウェー人は、大体英語を話せるが、少し閉鎖的なところがあるので、少し近づきたい時がある。しかし、陽気で優しいノルウェー人もたくさんいる。

ノルウェーに来るからには、そこでしかできないことをやるべきだと思う、だから、北欧に特化した授業はお勧め。

また、北欧とか、ノルウェーに興味を持ってきたほうが楽しめると思う。ノルウェーは北欧の中でも少しマイナーな国になると思うが、自然が多くて住みやすい環境。都会での生活から離れて、ゆっくりとした時間の中で学ぶ機会はなかなか得られるものではないので、とても良い機会になると思う。また、留学先として選ばない限りノルウェーに来ることは滅多にないと思うので、もし迷っていたら選んでみるべきだと思う。



## Report of the program activities (during the program)

Date of reporting	Year 2019 month10 day16
Host University	Inland Norway University of Applied Science
Department you belonging to at the host university	<input type="checkbox"/> I belong to a specific department(Please fill out the following information) ※ Name of the department: <input checked="" type="checkbox"/> I do not belong to any specific department and taking the classes of various majors. <input type="checkbox"/> Other:
Duration of the exchange program	Year 2019 month 8 to year 2020 month 6
Department you belong to at Meiji University	School of Global Japanese Studies Major(field of study)_____ / Graduate school of_____ Major_____
Year (before departure)	Undergraduate: year 2019 / Graduate <input type="checkbox"/> Masters <input type="checkbox"/> Doctorate year

### I. How did you find the information to prepare for your departure? Please report and give some advises for future exchange students going abroad on what they need to know and be informed.

I looked host university's online site and face book group for incoming exchange students.  
 Also, make a contact to the exchange students coming from host university to Meiji..

### II -1. Preparing before going exchange program (About VISA)

<b>Type:</b> Residence Permit	<b>Where to apply:</b> VFS Norway Visa Application Center
<b>How long did it take to get a VISA:</b> approximately 9 days (How long did it take from the application to the acquisition of your VISA?)	<b>Cost:</b> 5300NOK

### What kinds of documents were required to submit to apply for VISA? How did you prepare those documents?

- A document which shows the address in Norway
- A document that says duration of study abroad and proves you have enough fund.

\*Remember, these documents are sent from host university or the office which provide accommodations via email, which should not be deleted.

### Please report on the details of applying process.

After signing up an application portal online, book an appointment. Then bring necessary documents when having a appointment. About 10 days after appointment, I received email saying application was proved.

### If you took any interview at the Embassy, please report on the details of the questions you were asked.

### Were there any difficulties or notices to take the VISA?

Be careful that booking will be filled up soon.

### II -2. Preparation before departing for exchange program (Other topics)

#### Please report on any other necessary preparation arture.

Because card is available in most of shop in Norway, it would be better to have a debit card before departure.

III. After Arrival					
1. Arrival Information					
Airline	Thai Air				
How to purchase air ticket	surprise ※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。				
Arrival airport	Oslo Gardemon	Arrival time	7:25		
How to get to the campus	<input checked="" type="checkbox"/> Pick-up of host university	<input type="checkbox"/> Pick-up of your friend	<input checked="" type="checkbox"/> Public transportation ( <input type="checkbox"/> Bus <input checked="" type="checkbox"/> Train)	<input type="checkbox"/> taxi	<input type="checkbox"/> other
How long did it take from the airport to the campus?	About 2 hours train from Oslo to Lillehammer station. Then few minute drive from station to the campus.				
Are there any important points to get to the campus? Please inform on the cost of taxi or any transportations.					
Arrival date	Month 8 date 7 time 12:00				
2. Housing					
Did you check-in soon after arriving?	<input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	If your answer is "No": The date you checked-in was... month day			
Type of housing	<input checked="" type="checkbox"/> Dormitory <input type="checkbox"/> Apartment <input type="checkbox"/> Other( )				
Type of the room	<input checked="" type="checkbox"/> Alone <input type="checkbox"/> two persons <input type="checkbox"/> Other( )				
Room mates	<input type="checkbox"/> Japanese Student <input type="checkbox"/> International Student <input type="checkbox"/> Other( )				
How to find the accommodation	<input checked="" type="checkbox"/> Recommendation from host university <input type="checkbox"/> by yourself <input type="checkbox"/> Other( )				
Details of the application	Find the room online, and apply.				
Have you decided your accommodation before departure or after arriving easily? Were there any troubles to find it?					
Good room such as closest to school, private bath room would be soon sold. So, it recommended to find and apply a room as soon as you get the information about accommodation from the university.					
3. Orientation					
Was there any orientation?	<input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No				
Date	12 August				
Was it mandatory to attend?	<input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No				
Did it cost any?	<input checked="" type="checkbox"/> No. It's free of charge. <input type="checkbox"/> Yes (Cost: )				
Contents (details)	Important information about Norway and the university				
Was there any special guidance arranged for exchange students?	<input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No				
Date of beginning of the class	Month August day 20				

**IV. Other process to be completed after arriving**

**1. Was it necessary to get any permission of staying after arriving? If yes, where, report on when, and how to apply for a permission? How long and how much did it take? Was there any trouble?**

When the visa application is accepted, you will be able to book an appointment at police station in Lillehammer. at there, I was taken a photo for the residence card. 10 days later I received the card send to my mail box.

**2. Were there any other procedures you completed after arriving? (E.g. medical checkup, inoculation and etc.) If yes, report on where, when, and how did you complete them? How long and how much did it take? Was there any trouble?**

**3. Did you open any bank account abroad? How did you open it and what kinds of documents were required to apply? How long and how much did it take? Was there any trouble?**

**4. Did you purchase any cellphone? How did you open it and what kinds of documents were required to purchase it? How long and how much did it take? Was there any trouble?**

I bought prepaid sim card. A phone should be sim free to use it.

**V. Course registration and classes**

**1. When and how did you register your courses?**

Before departure ( approximate date: month    day    )  
 Online     Filling out an application form     Not allowed to register     other(    )

After arriving( approximate date: around month    day    )  
 Online     With support by International office at the host university  
 Not allowed to register     other(    )

Was there any priority as an exchange student?     Yes     No

If your answer is Yes, please report on the details.

Some courses were only for exchange students, but some are not.  
Everyone could register the course they want.

If your answer is No, how did you register your classes?

If you had registered the courses before departure, could you change or add any classes after arriving? Could you register all the classes which you wished to attend?

Yes, I could, though I didn't change any.

<b>VI. Weekly Schedule (Please enter your daily life such as class, activities, and self studies.)</b>							
	<b>Mon</b>	<b>Tue</b>	<b>Wed</b>	<b>Thu</b>	<b>Fri</b>	<b>Sat</b>	<b>Sun</b>
<b>7:00</b>							
<b>8:00</b>							
<b>9:00</b>		Landry					
<b>10:00</b>						cleaning	
<b>11:00</b>							
<b>12:00</b>		class		class			
<b>13:00</b>		↓	class	↓			
<b>14:00</b>	class	↓	↓	↓			
<b>15:00</b>	↓	↓	↓	↓			
<b>16:00</b>	↓	↓		↓			
<b>17:00</b>	↓						
<b>18:00</b>	↓						
<b>19:00</b>	dinner	activity	dinner	dinner	Pizza party		
<b>20:00</b>							
<b>21:00</b>							
<b>22:00</b>	cleaning						
<b>23:00</b>	study	study					
<b>24:00</b>							

**VII. Feedbacks from the beginning of the program to the present**

Please give us any feedbacks on the host university, your program, classes, dormitory, and your life abroad.

Because credits per course is much more, I have only 2 courses for this fall semester. Therefore, I have plenty time for study, or activities. Since Norway is not major destination for study abroad, most exchange students are from neighbor countries in Europe. At beginning, I was nervous because there seems to be many cultural differences between European and Asian. But now I am enjoying to spend a life with them. I took Scandinavian Fiction for the first half of the semester. In the course I watched many Scandinavian films and have discussions about Scandinavian society. That is interesting for me in that I could learn a lot about Norway and Scandinavia. For the last half I took Video Production, which is the course we create movie using film camera.

I live in a room with private bath room, but sharing kitchen with 6 people. Because most of exchange students lives very close, we sometimes have a dinner together at someone's place. That is fun, and also good experience for me.

Please give some advice to the students who are willing to study abroad at the same host university in the future.

Lillehammer has fewer entertainment than I expected, but there is great nature around university. Here is good place for the person who love outdoor and rural environment. Many Norwegians are bit closed, so it might difficult to get close, but some of them are very open and kind. Because Norway is not popular destination for neither study abroad nor travel, your experience would be very rare opportunity for one can have in his life.