

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日: 2023年7月3日

所属学部/研究科・学科/専攻	法学部法律学科
留学先国	ノルウェー
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: イントラント・ノルウェー応用科学大学 現地言語: Høgskolen i Innlandet
留学期間	2022年8月~2023年6月
留学した時の学年	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2023年6月12日
明治大学卒業予定年	2025年3月
留学先大学について	
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input checked="" type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1学期:8月中旬~12月上旬 2学期:1月中旬~6月中旬 3学期: 4学期: (記入例/1学期:4月上旬~7月下旬, 2学期:9月中旬~2月上旬)
学生数	15934人
創立年	2017年

留学費用項目	現地通貨 (NOK)	円	備考
授業料	0	0円	
宿舍費	4,625	62,000円	
食費	2,500	300,000円	
図書費	3,000	40,000円	
学用品費	7,500	100,000円	日用品を含む
携帯・インターネット費	2,990	40,000円	
現地交通費	3,700	50,000円	パスの定期代 (<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
被服費	5,000	70,000円	冬物のセーター、防寒具を複数購入したため
医療費	0	0円	
保険費		110,000円	形態:明大がポート経由で申し込んだもの
渡航旅費		250,000円	Finnair
ビザ申請費	5,900	60,000円	
雑費		500,000円	旅行費
その他		円	
その他		円	
合計		1,500,000円	

渡航関連

渡航経路
往路 出発地:成田空港 目的地:オスロ・ガートン空港 経由地:ヘルシキ・ヴァンター空港 復路 出発地:オスロ・ガートン空港 目的地:成田空港 経由地:ヘルシキ・ヴァンター空港
渡航費用
①往復チケットを購入した場合 航空会社:フィンエア 料金:約 25 万円
②片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社: _____ 料金: _____ 復路 航空会社: _____ 料金: _____ ∴合計: _____
航空券購入方法
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名: _____) <input type="checkbox"/> インターネット(サイト名: _____) <input checked="" type="checkbox"/> その他(明大サポート)

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート,大学の宿舎など)
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前:Storhove) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ
2)部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数:キッチンと物置部屋を3人で共有)
3)共有部分
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
4)住居を探した方法:
大学の斡旋
5)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)
Storhove は大学の目の前にあり、最寄りのスーパーまではバスで5分です。どこの寮でも普段はバスで移動するためバス代は変わらず、スーパー・大学の近さとルームメイトがノルウェー人かどうかの違いが一番大きいと思います。Storhove の方が現地学生とルームメイトになる確率が高く、Smestad は留学生率が高いです。Storhove でトイレ・シャワー付きの部屋を選ぶと、残り2人のルームメイトが異性の可能性があります。

現地情報

1)留学期間中、病気や怪我をされましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。(例:現地の病院,学内の診療所)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり(治療を受けた場所: _____)
2)留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。(例:留学先大学の相談窓口,現地の友人等)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり(問題の内容や相談した人等: _____)
3)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか?その際どのように対処しましたか?
在ノルウェー日本大使館のサイト、外務省のたびたび 北欧は比較的安全で、中でもリハバルは特に治安がいいです。
4)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェではWiFi接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)
寮、大学ともにWiFiが整っていて特に問題なく利用できました。電車、バス、スーパーなどのフリーWiFiがあるのでモバイルデータ通信が使えなくてもなんとかなります。SIMカードは、現地のプリペイド型のSIMのサブスクリプションに登録して月3Gずつ買っていました。ノルウェーの電話番号があると便利なのでおすすめです。
5)現地での資金調達はどうに行いましたか?(例:現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)
VISAのデビットカード兼キャッシュカードを持参しました。そのほかにマネー・グローバルというプリペイド式のカードもバックアップとして持っていました。現金は日常生活ではほぼ使いません。
6)現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。
コンタクトレンズ、薬、食べ慣れた調味料、化粧品など。 物価がとても高いので、調理器具や化粧品等も持っていくだけ持っていく方が安く済みます。

7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。(例:渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った。)

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入してください)
--

1) 留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
単位	<input checked="" type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2) 履修登録の時期・方法及び履修制限	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() ・履修の制限はありましたか? 半期ごとに 30ECTS 以上履修すること	
3) 以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Event Management	イベントマネジメント
科目設置学部・研究科	
履修期間	2022 年 8 月～2022 年 11 月
単位数	15ECTs
本学での単位認定状況	4 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義、グループワーク(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 105×2 分が 13 回
担当教授	Svein Eirik Nordhagen
授業内容	イベントの企画・運営のしかたについての講義 実際にリハノルでイベントを企画・運営する機会もありました。
試験・課題など	授業の 75%以上の出席と期末レポートで成績評価 個人の成績には関係しませんでした。実際にイベントを運営した後にグループごとに中間課題も課され、Pass か Fail かで評価のみされました
感想を自由記入	実際にイベントを企画、運営する機会があり、マーケティング、プロモーションビデオなど本格的にチームに分かれて活動でき、いい経験になりました。一方で、講義は事前にオンラインで配布されるスライドを読み上げているだけに近く、教科書以上の情報はあまり得られません。学生同士のディスカッション機会もあまりないので、能動的な授業を履修したい方にはあまりお勧めできません。授業の組み合わせに制限がある関係で選択肢はあまりなかったのですが、他の科目を取ればよかったと後悔してしまいました。

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Strategy		経営戦略	
科目設置学部・研究科			
履修期間	2022年8月～2022年12月		
単位数	7.5ECTs		
本学での単位認定状況	4単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義、グループワーク、プレゼン(フェトリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に105分が16回		
担当教授	Matir Elvsås		
授業内容	企業の経営戦略の立て方についての基本的な部分		
試験・課題など	グループごとのプレゼンと学期末の試験で成績評価されました。 出席は毎回の講義ではとられず、グループごとのプレゼンのみ出席必須でした。		
感想を自由記入	企業の経営戦略について基本的な部分から学ぶことができました。事前にオンライン配布されるスライドの内容に加えて、先生が身近な具体例を補いながら説明して下さるのでとてもわかりやすいです。その代わりに、スライドに書かれていない内容を聞き漏らすことがないよう、定期的に復習するよう心がけました。また、中間課題のグループレポートでは、好きな企業を一つ取り上げ、その企業の経営戦略を授業で習ったテーマに当てはめて分析しました。この課題で授業内容を復習できたので、期末試験の勉強にもつながりました。先生は綺麗なアメリカ英語を話し、スピーチがとても上手な方なので個人的に履修して良かったと思える授業でした。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Norwegian Language course for beginners		ノルウェー語	
科目設置学部・研究科			
履修期間	2022年9月～2022年12月		
単位数	7.5ECTs		
本学での単位認定状況	4単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義(フェトリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に105×2分が12回		
担当教授	3人ローテーション		
授業内容	ノルウェー語を学んだことがない人向けに、一からノルウェー語を教えていただきました。		
試験・課題など	最終試験のみ		
感想を自由記入	先生は3人ともとても優しく、英語を交えて丁寧にノルウェー語を教えてください、学生の質問やライティングの添削など、すべて快く引き受けてくださいます。また、最終試験はノルウェー語の質問にノルウェー語で作文をして答える形式(50語程度で一問、80～200語程度で一問)のものでしたが、事前にクラス全員で練習作文をし、一人ずつ添削してフィードバックをもらう機会があり、全員問題なく単位を取れていたように思います。ノルウェーについて理解を深めることができたという意味でも本当に履修して良かったと思いました。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Snow Business	
科目設置学部・研究科	
履修期間	2023年1月～2023年4月
単位数	15ECTs
本学での単位認定状況	8単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義、フィールドワーク(フィールドワーク、講義形式等)
授業時間数	1週間に105×2分が14回
担当教授	Simon David Wesgarth
授業内容	スキー場の経営戦略や、スキー観光業界がどのように発展してきたか、今日の課題は何かなどについて幅広く学びました。また、6回ほどフィールドワークという形でスキー場に行き、マネージャーの方から実際にお話を聞く機会もありました。
試験・課題など	Site Visitに行くごとに聞いたことをA4一枚程度にまとめて毎週提出、最終試験
感想を自由記入	観光産業の中でも特にウィンタースポーツに関わる観光業界のトレンドについて、日本ではあまり聞く機会がないと思うのでとても興味深い授業でした。またノルウェーではクロスカントリースキーが盛んで、授業の中でも度々クロスカントリーについて聞く機会がありました。さらに、Site Visitでスキー場を訪れる際には、自由時間にスキー、スノーを楽しむことができたので、ウィンタースポーツが好きな方は特におすすめです。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Culture and Communication	文化とコミュニケーション
科目設置学部・研究科	
履修期間	2023年3月～2023年5月
単位数	15ECTs
本学での単位認定状況	4単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義、グループワーク(フィールドワーク、講義形式等)
授業時間数	1週間に105×2分が10回
担当教授	Anne Sigfrid Farstad Grønseth, Lubna Makhoul
授業内容	文化とコミュニケーションがどのように関係しているか、グローバリゼーションや植民地主義など、さまざまな切り口から学びました。
試験・課題など	試験はなく、期末レポートとプレゼンで評価されました(PassかFailのみ)。レポートは3人か4人1組のグループに分かれて好きなテーマを選択し、中間で2000語程度(成績評価関係なし)、期末で4000語程度のものを提出しました。最終日に期末レポートの内容をクラスの前で10～15分でプレゼンしました。
感想を自由記入	国際交流などに興味がある留学生として、とても興味深いと思える授業内容でした。講義の中で抱く際同士でディスカッションをする機会も多く、他の授業と比べてかなり能動的に授業に参加できました。また、グループごとにゼミ形式で一つの文献についてまとめて発表することもあり、学生同士での相互のやり取りが多くあったので、英語力向上という面でも履修してよかったと思います。また、ヨーロッパからの留学生がほとんどという中で、文化についての授業なので、ほとんどのグループが異文化社会の例として日本や中国など、アジアの国を取り上げていました。彼らからアジアの社会がどう見えているのかわかることができ面白かったです。

卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください(下記2以降は記入不要)
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関など
マイナビ 国際派就職、GlobalCareer.com、CFN
3) 就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。(内定を得た企業すべての名前、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません) ※就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。
人材、メーカーなど幅広く見ています。
4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。 (例: 留学中の就職活動へ向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。) ※就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。
ヨーロッパからのオンライン就活は、時差の関係で体力的にきつと感じたのでしませんでした。ですが、ホステル、ロイヤリティなど準備をすれば短期間で内定を取れる機会もあるので、常に情報を収集して選択肢を広く持つておくことが大切だと思います。
5) 進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。
6) 進学を志す留学希望者に向けたアドバイスを(準備、試験対策等)をお願いします。
7) その他を選択した方は、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。例: 語学試験の勉強、選考、出願、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先の確保、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

留学開始年の前年	1月~3月	留学制度についての情報収集など
	4月~7月	TOEFLの勉強、過去の留学体験記を読むなど
	8月~9月	TOEFLの勉強
	10月~12月	TOEFL受験、応募、面接
留学開始年	1月~3月	
	4月~7月	留学先への出願、ビザ取得、寮の契約、予防接種、航空券手配
	8月~9月	渡航、授業開始
	10月~12月	試験、就活の情報収集
留学/帰国年	1月~3月	春学期開始
	4月~7月	試験、就活開始、帰国
	8月~9月	就活
	10月~12月	1年間休学の可能性あり

留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生生活全般について、留学を志す後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。

留学を志した理由

小さい頃から海外に対する憧れのようなものを抱いていたのと、高校生の時に2週間の語学留学を経験し、さらに長期間の滞在を経験してみたことから、大学生のうちに必ず協定留学を志望しようと決めていました。また、私には欧米社会の「ストレートに意見を言う、個人主義で多様性を尊重する」というような文化の方が合っているのではないかと感じていたので、それを確かめるために海外在住経験を積むのも目的の一つでした。

ルウェーを選んだ理由はいくつかあり、北欧の高福祉社会に興味があったこと、色々な国出身の人と関わることができること（留学生はほとんどがヨーロッパ出身で、アフリカや中東系ルウェー人の学生とも知り合えます）、英語が通じる、治安が比較的良いことなどから選びました。

実際に1年間生活してみて、オランダやドイツ、フィンランドなどたくさんの国出身の同世代の友人ができ、価値観が広がりました。また語学力の面でも、周りの友人たちはとても流暢な英語を話しますが、ネイティブが誰もいないので自分が英語に詰まっても理解してくれて、あまり気後れすることはありませんでした。ルウェー語ができなくて困ることもないです。

また、北欧は先進国で治安もとてもいいので、海外初心者の方でも安心だと思います（リハンメルはルウェーの中でも学生街なので本当に安全に暮らせます）。さらにルウェーは、北欧の中でも一番自然が豊かで、アウトドアアクティビティ、ウィンタースポーツが好きな方はより楽しめると思います。

留学によって日本では経験できない価値観の変化や、さまざまな文化の吸収ができます。留学に少しでも興味がある方は諦めずにぜひ応募してみてください。