

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年1月25日
明治大学の所属学部・研究科	国際日本学部国際日本学科(学部/ 学科/ 研究科/ 専攻等)
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2023年12月30日
明治大学卒業予定年月	2026年3月
留学先大学について	
留学先国	ノルウェー
留学先大学	インランドノルウェー応用科学大学(日本語名) Høgskolen i Innlandet(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	ノルウェー語/英語
留学期間	2023年8月～2023年12月
留学先大学で在籍した学年	2年生
留学先の所属学部等	<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:
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 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	1 学期: 8 月下旬～12 月下旬      2 学期: 1 月中旬～6 月中旬 3 学期:      ～                      4 学期:      ～
学生数	15934 (2021)/Campus Lillehammer-5750 students
創立年	1994 年(2017 年に合併後、現在の大学に)

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (NOK)	日本円	備考
授業料	0	0 円	明治大学に授業料を納める必要があります
宿舍費	24,650	338,096 円	その他に含まれる 4810NOK×5か月+bedding set代 600NOK
食費		221,748 円	その他に含まれる ※旅行中の食事も含む
図書費		12,843 円	その他に含まれる 教科書代
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費		10,351 円	その他に含まれる trifa+Mycall(e-SIM)
現地交通費		46,395 円	その他に含まれる 間違えて adult のチケットを買ってしまいましたが、student 用であればもっと安いです ※寮から駅までのバスの定期代です ( <input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	その他に含まれる
被服費		8,994 円	その他に含まれる 洗濯代 洗濯機:1回 25NOK、乾燥機:1回 10NOK
医療費	0	0 円	
保険費		50,395 円	形態:明治大学海外旅行保険
渡航旅費		269,800 円	羽田ーオスロ間往復
ビザ申請費	5,900	約 80,000 円	
雑費		円	その他に含まれる
その他		約 420,000 円	大学から支給されたキャッシュカード(生活費)
その他		約 500,000 円	自分のクレジットカード(生活費+旅行費)
合計		約 1,320,195 円	保険費+渡航旅費+ビザ申請費+その他

## 渡航関連

渡航経路	
往路 出発地:	羽田空港 目的地: オスロ 経由地: イスタンブール
復路 出発地:	オスロ 目的地: 羽田空港 経由地: イスタンブール
渡航費用	
① 往復チケットを購入した場合	航空会社: ターキッシュエアラインズ 料金: 269,800 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 checked="" type="checkbox"/>	インターネット(サイト名: Expedia)
<input type="checkbox"/>	その他(            )
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            )
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:	
ほとんどの学生が、大学と連携している SINN という団体の提供する寮に住むことになります。具体的な手順は近況報告書に記載した通りです。	
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)	
キッチン共有ですが個室だったのでプライバシーを確保でき、適度にルームメイトと交流することができました。部屋には机、椅子、物置棚、クローゼット、ベッド、カーテンなど最低限のものは用意されています。ほとんどのものは現地で調達可能ですが、荷物のパッキングをする際は自分の普段の生活を振り返ってみて、入居後すぐに使うものは持っていき、ただ持っていきただけでいいと思います。キッチンの家電製品に関しては、もちろん冷蔵庫、電子レンジ、IH コンロ、電気ケトルなど基本的なものは揃っていますが、それ以上の家電や、鍋やフライパン、ざる、ボウルなどの調理器具、カトラリーが充実しているかどうかは寮によりけりです。	

## 現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをしましたか。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)

- なし  
 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)

- なし  
 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？

たびたび在ノルウェー日本国大使館からメールにてオスロでのデモの注意喚起や事件発生との連絡を受け取っていましたが、現地リレハンメルはのどかで治安が良く、夜に一人で出歩いても全く問題ない地域だったため、特別何か気をつけることはありませんでした。また、実際に犯罪に巻き込まれたこともありませんでした。身近で盗難の話も聞いたことはありません。ただ日頃から気を付けておくに越したことはないですし、別の都市や国へ旅行に行く際に危険度は増すので、少なくとも日本で生活するのと同じ意識で生活するのはやめておきましょう。

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。)

寮のインターネット環境は良好でした。バス・電車にも Wi-Fi はありますが、繋がらないことも多々あります。

5) 現地での資金調達はどのように行いましたか？ (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。)

ノルウェー国内での買い物は大学から配られたキャッシュカードで支払い、旅行中は日本で発行して持って行ったクレジットカードを使っていました。前者のキャッシュカードは渡航前に大学に預けたお金から引かれるのですが、現地で銀行口座を開設しない場合一度にカードに入れられる金額が決まっており、お金が無くなるたびに担当者に連絡して数日間入金されるまで待たなければいけないのが少し面倒でした。

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。

日本の調味料について大体のものはアジアマーケットで購入可能ですが、値段が高いですし探すのも大変なので、日本から持っていくと便利だと思います。

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)

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。
32.5(ECTS)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 checked="" type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他( ) <input checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった:30ECTS 以上履修必須	
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):
Comparative Politics	比較政治学
科目設置学部・研究科	
履修期間	8月～11月
単位数	10ECTS
本学での単位認定状況	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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に100分が1回
担当教授	Rosemarie van den Breemer
授業内容	比較政治 週1回の授業に加えて、隔週で授業後に同じく100分のセミナーあり 映像を視聴した後、特定のトピックについてグループでディスカッションを行う
試験・課題など	課題:事前に指定された範囲のリーディング予習 試験:Home Exam(レポート)として最終的に1500語の論文を提出
感想を自由記入	日本の高校の政治経済で学習するような政治体制や議会制度、選挙制度など政治の根幹となる部分を一通り英語で学ぶ感じで、内容に深みがありとても面白かったです。使用した教材には難しい単語や難解な文章も多く、予習の分量も多かったためはじめは苦労しましたが、しっかり予習をして授業を聴きディスカッションに積極的に参加することで、学問的にも英語力の面から見ても力をつけることができました。また、教授の話す英語に少し癖がありますが、聞いていくうちに慣れました。留学生は少なかったですが、少人数で楽しく好奇心をもってやり遂げることができました。

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):	
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	8月～11月		
単位数	15ECTS		
本学での単位認定状況	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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に100分が2～3回		
担当教授	Svein Erik Nordhagen		
授業内容	イベントの企画・運営の理論と実践、イベント開催が社会に与える影響など、フィールドワーク		
試験・課題など	<p>課題: 事前に指定された範囲のリーディング予習(正直誰も読んできておらず、私も最初の頃は予習をしていましたが途中からやめてしまいました)</p> <p>他にも Generation Games という町のイベントの企画書および評価レポートや、グループで協力・分担して作成する 3000 語程度のレポートなどがあります</p> <p>試験: Home Exam(レポート)があり、テーマ発表後 1 週間以内に 4000 語程度の論文を書いて提出します</p>		
感想を自由記入	<p>近くの人とディスカッションする機会もなくはなかったのですが、基本的には講義中心であるためどうしても受け身の授業になると思います。しかし、この授業の一大イベントである Generation Games を学生主体で一からつくり上げる過程やグループワークをする中で、学生同士の交流や発言をする機会はしっかり用意されていると感じました。全体を通して半分くらいはゲストスピーカーが授業を担当していてそれなりに興味を持てる内容もありましたが、ゲストスピーカー同士授業内容が被っていることがあったため退屈なことが多かったのも事実です。</p>		

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		経営学	
科目設置学部・研究科			
履修期間	8月～12月		
単位数	7.5ECTS		
本学での単位認定状況	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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に100分が2回		
担当教授	Marit Elvsås		
授業内容	経営学の基礎から応用までを企業の具体例を交えながら学習する		
試験・課題など	<p>課題: 事前に指定された範囲のリーディング予習、授業で学んだ経営手法を使った企業研究のレポート作成およびプレゼンテーション</p> <p>試験: 4 時間の筆記試験</p>		
感想を自由記入	<p>教授はとても優しく、きれいで聞き取りやすいアメリカ英語を話してくれます。日本企業もモデルとしてよく紹介されるため、積極的に授業に参加する意欲が湧きました。もっと北欧企業にフォーカスした授業を想定していましたが、特にそのような特徴はなく、普通の経営学の授業を英語で受けるといった感じです。</p>		

## 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)

就職    進学    未定    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

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。

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。

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(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	
	4月～7月	TOEFL Preparation (国際日本学部の授業)受講
	8月～9月	TOEFL 受験
	10月～12月	出願・学内選考
留学開始年	1月～3月	情報収集、合格者オリエンテーション
	4月～7月	航空券購入、寮の確保、ビザ申請、渡航準備など、渡航前オリエンテーション
	8月～9月	渡航(8/8)、留学開始
	10月～12月	帰国(12/30)
留学/帰国年	1月～3月	帰国関連書類提出、単位認定
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	

## 留学体験記

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

私の留学先であるリレハンメルという街は何でも揃っていてとても住みやすいです。自然豊かで空気も澄んでおり、何より人が優しいのが魅力だと思います。都会の喧騒から離れてスローライフを満喫したい方にはこの大学への留学を強くお勧めします。勉学に励みたい方にとっても先生方がしっかりサポートして下さるので申し分ない環境です。また、留学の出願をする際に1学期間にするか1学年間にするか迷うと思いますが、自分でしっかり悩んで決めたのであれば後悔はしないと思います。私も半年で帰る際に「もっといたいな」と思ったり、逆に1年留学する人から「日本に帰れるの羨ましいな、一年は長いよ」と言われたりしましたが、私を含めてどちらを選んだ人も自分の留学に満足しています。

日本ではできない、または自分からやろうとしないことをたくさん経験できるのが留学の一番の醍醐味だと思います。確かに名目上は勉強をしに行くというのが目的かもしれませんが、「一度海外で生活してみたい」、「自分を変えたい」といったような漠然とした理由でも、少しでも興味があれば勇気を出して留学に挑戦してみてください。絶対にプラスの経験になります。

すでに留学に行くことが決まっている方にはとにかく言語学習を頑張ってください。英語や現地語を勉強した分だけ色々な会話が生まれ、それだけたくさんの貴重な体験をすることができるはずです。実際に渡航するまで不安だとは思いますが、しっかり準備をして行けば必ず良いことがあります。みなさんの留学の成功を心からお祈りしています。