

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2023年 10月 22日
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） Hogskolen i Innlandet (INN)（現地言語名）
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：
留学期間	2023年8月－2024年6月
明治大学の所属学部等	国際日本学部 国際日本学科 （学部/学科/研究科/専攻等）
学年（出発時の本学での学年）	3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。

留学報告書はもちろんですが、明治大学側から同大学に留学中の先輩の連絡先を留学前に頂いたので、その先輩に連絡をして現地の様子や、手続きで困ったことなどを相談していました。本当に助けてもらいました。私の唯一の後悔は、航空券をもっと早く取れば良かったということです。入学許可が降りてからサイトを探し始めたのが遅かったです。4月ごろに、どこのサイトで取るかは決めておいて、許可が降りたらすぐに購入できるように準備しておくべきだと思います。航空券がとても高額なので💧

II-1. 留学のための渡航前手続き（留学ビザ） ※詳細に記入して下さい

ビザの種類：Study permit	申請先：UDI
ビザ取得所要日数：2～3週間 （申請してから何日/週間要したか）	ビザ取得費用：約8万～9万

1. 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（おそらく、使ってあるページのコピーも必要だった気がします）
- ・留学先大学の入学許可書（INNからメールでPDFで送られてくるので、それをコピーしました）
- ・背景が白色のパスポートサイズの証明写真
- ・生活資金証明（INNからメールでdepositが完了したPDFが送られてくるので、それをコピーしました）
- ・寮の書類（寮の会社SINNのマイページにあるtenancy agreementをコピーしました）
- ・UDIのチェックリスト

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

ビザの申請は、UDIというサイトを使って申請をし、VFSでアポイントメントを取り、書類を直接渡しに行きます。それらの書類は、中国に送られ、2～3週間で日本に戻ってきます。

3. ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接があった方は、どのような質問を受けましたか？

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

VFSの予約は、直近の日程が取れるとは限らないので、ビザの許可が降りてパスポートが返ってくるのに2週間ほどかかることを考えると、遅くとも6月上旬くらいには予約を取れるように、INNの入学許可が降りたらすぐに準備をする方が良いでしょう。また、UDIに申請する際に、ノルウェーで生活する上で、十分な資金があるかを証明する書類の提出を求められるのですが、今年からINNに一時的にデポジットをして、INNから頂く証明書をUDIに提出する必要性がありました。近年、日本から海外へお金を送る、国際送金に厳しい制限がかかっているようで、留学先の詳しい書類やなぜ多額のお金を送金するのかなどの情報が書かれた書類を提出する必要があり、それらの書類を準備することがとても大変でした。というのも、INNから入学許可が降りたのが5月上旬で、遅くとも6月中には寮の申請、ビザの申請、航空券の取得など同時並行で終わらせたかったので、かなり焦って色々準備した記憶があります。

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）

現金はこれまで一回も使ったことがありません。2万円ほど日本で換金して行きましたが、特に必要ないかもです。その代わりに、クレジットカードは少なくとも3枚は用意した方がいいと思います。サイトによってはなぜか使えないクレカもあるので、VISAとMASTERは一枚ずつは必ず持つておくとうまいかと思ひます。荷物は、23kgのスーツケースを二つ持つて行きました。私は冬服と生活用品を多めに持つて行きました。必ず持つて行ったほうが良いのは、靴下や下着などを部屋干しできる用の洗濯竿、折り畳み傘、携帯用バッグ、スキンケア類、包丁や食器、調味料です。私は、包丁を持つていかなかったため、いまだに友達から貰った果物ナイフで生活しています。なぜなら包丁などのキッチン用品はとて高くても買うのを躊躇してしまうからです。一応生活できていますが不便ではあります。そして、調味料類はこっちにあると聞いていたので持つて行かざりませんでした、やっぱり高いので買うのを躊躇してしまいます。幸いにも、私は日本食がそんなに好きではないので、塩と胡椒の味付けでも十分やっています。ただ、料理のレパートリーは他の日本人の友達と比べても少ないと思ひます。なので、特に日本の味が好きな方は調味料（醤油、ウスターソース、味の素、料理酒、みりんなど）を持つていくのを勧めます！

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	フィンエアー			
航空券手配方法	HIS ※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			
大学最寄空港名	オスロガーデモエン空港	現地到着時刻	7:55	
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 checked="" type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	羽田空港からヘルシンキを経由して、オスロまで合計15時間くらいです。			
<p>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、料金等本来なら、空港から電車で大学の最寄りの駅まで行くことができるのですが、今年、異常気象がノルウェーを直撃したせいで、電車が全てキャンセルになり、INNのコーディネーターさんと他の留学生も含めたチャットグループで、連絡を取りあい、複数人で大型タクシーを使い大学最寄りの駅まで行きました。ちなみに、空港からリレハンメルまでの電車は3500円くらいで、2時間くらいです。</p>				
大学到着日	8月9日16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 type="checkbox"/> 日本人学生	<input type="checkbox"/> 他国からの留学生	<input checked="" type="checkbox"/> その他 (ノルウェー人)	
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	大学側から SINN という寮のサイトが提供されるので、その手順に従いました。			
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？				
着いた初日は WIFI が繋がりましたが、次の日朝起きたら繋がっていました。				

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月14日～8月20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？	14日に授業の仕組みや、学生証の発行やテストについてなど、また、大学の施設のことなどを聞く時間がありました。その後の数日は、さまざまなアクティビティが用意されていて、他国の留学生と交流できる良い機会だと思います。これらのアクティビティは有料でしたが、ほとんどの留学生が参加していたと思います。
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21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？	
リレハンメル警察署に行く必要があります。これに行かないと、レジデンスカードが発行されません。コーディネーターさんが予約を取ってくださるので、私たちはただ必要書類を持って時間通りに行くだけです。私は9月の初めに行きました。料金は無料です。警察の方はとても優しく、何も心配する必要はないと思います！	
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？	
3. 現地で銀行口座を開設しましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？	
一年滞在の日本人の留学生は、ほとんど開設していたと思います。INNにdepositをする必要があったのは、日本人と韓国人だけだったようで、そのdepositについての説明会が、オリエンテーションとは別に開かれました。その時に、キャッシュカードをもらいました。しかし、そのキャッシュカードは他国で使えないのと、オンラインでの決済ができない、そして20万が上限なので、お金が無くなるたびにコーディネーターさんに連絡してdepositから移してもらう必要があります。そのため、1年間滞在する学生は、銀行を開設してデビットカードを作ることが推奨されました。銀行の開設に関しても、コーディネーターさんが詳しく説明してくださったので、特に心配する必要はないと思います。手順としては、銀行のwebページに飛んで、オンラインアプリケーションフォームを入力し、電話で予約をとり、銀行に行って手続きを完了するという感じです。カードは1週間程度で寮に届きました。料金は特にかかりません。私は、SIMカードのせいか、銀行に電話がうまく繋がらず、ルームメイトの携帯を借りて電話しました。	
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？	
日本で使っていた携帯に、現地で買ったMycallというSIMカードを入れました。Mycallが有効化されるためには、買った時のパッケージについているサイトを検索して、個人情報（パスポートの写メと自撮りなど）を入力する必要がありました。これを知らずに、ただSIMカードを入れただけで過ごしていたので、3日間くらいずっとWiFi生活をしていました。こうならないように気をつけてください！お値段は3GBで2000円くらいです。30日間の有効期間がついているので、その期間より前に無くなったらまた継ぎ足すという感じです。	

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（3月21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りましたか？** 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？**

留学生専用科目がほとんどなので、そこから選びました。授業科目の中には、抽選科目もありました。私は運よく希望していたものを履修することができましたが、中にはできなかった学生もいたなというイメージです。

2. 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？

変更も追加もできます。

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				起床			
8:00	起床		起床	朝食	起床		
9:00	朝食	起床	朝食	授業	朝食	起床	起床
10:00	授業	朝食	授業	授業		朝食	朝食
11:00	授業		授業	授業			
12:00	授業		授業	授業		掃除	
13:00	授業		授業	授業	課題	洗濯	
14:00	授業	授業	授業	授業			
15:00	買い物	授業		授業		自	自
16:00		授業		授業			
17:00						由	由
18:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食		
19:00	自	自	自	自	自	時	時
20:00	由	由	由	由	由		
21:00	時	時	時	時	時	間	間
22:00	間	間	間	間	間		
23:00							
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

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。

【INN について】

大学はオスロから電車で 2 時間ほどのところにあるリレハンメルという場所にあります。大学は、リレハンメル駅からバスで 10 分ほどの場所にあります。リレハンメルは、豊かな自然に囲まれながらも、街に出ればショッピングモール（アジアマーケットもあります）もあり、生活に困ることは全くないという面が良いところだと思います。大学の雰囲気はとても近代的な感じです。この大学の特殊な点は、TVschool（将来プロデューサーやディレクター志望の学生が集まる）が隣接しているということです。残念ながら、留学生は TVschool の学生がやっているような、ドキュメンタリー制作やテレビ番組の制作などの本格的なことはできませんが、私が現在履修している Social media video production は、TV school の校舎に入って授業を受けたり、TVschool の学生の様子がみれるので、メディア系に興味がある人にとってはとても良い刺激になります。

【プログラムについて】

明治大学の履修システムとは全く異なります。私の場合は、8 月～10 月上旬に一つ目の授業があり、10 月中旬から 12 月にかけて二つ目の授業があるという感じです。そのため、現在は一つ目の授業が終わり、二つ目の授業を受けています。一つ目の授業が終わってから、二つ目の授業が始まるまでに約 1 週間ほどの休みがあったので、その間に旅行に行くことができました。また、授業も毎日あるわけではないので、授業だけではなく、留学を通して何かやりたいことや行きたい場所がある人には、この大学はおすすめです。

【授業について】

私が秋学期に履修しているのは、Scandinavian Culture in Film and TV と Social media video production です。Scandinavian Culture in Film and TV は北欧諸国で制作された映画やテレビシリーズを視聴し、それらから国際的な問題や北欧諸国特有の問題などを考察しました。今まで見たことのないような映画やテレビシリーズを視聴することができ、とても良い機会になりました。また、他の授業に比べて今年は少人数のクラスだったので居心地がよかったです。現在履修中の Social media video production は、Instagram, Tiktok, facebook などの SNS マネジメントについて学びます。まだ始まったばかりでありあまり詳しくは書けませんが、最終的には動画を何本か投稿して、どうしたら再生数やフォロワーが伸び、どうしたら人々を魅了するコンテンツが作れるのかということをおぼろげに学びたいと思います。

【寮について】

私は大学と道路を挟んで隣の Storhove という寮に住んでいます。Storhove は外見はコテージみたいな感じで、中は三つの部屋があり、一人一部屋与えられています。キッチンでは三人でシェアしています。私のルームメイトはノルウェー人の女性二人です。この寮は全体的に見ると、ノルウェー人のほうが多いかもしれません。この寮のメリットは、学校の隣にあるので時間に余裕ができるのと、アットホーム感が強いということです。一番近くのスーパーまで行くのには、バスを使わなくて（4 分くらい）は行けませんが、むしろ歩く必要がないので楽です。一方、Semestad という、街に近い寮も留学生は沢山住んでいます。Semestad は歩いて 10 分～20 分くらいのところにスーパーがあります。Semestad は大きな棟に、ホテルみたいに沢山の部屋が詰まっている感じです。そのため、アットホーム感はないなと感じました。また Semestad に住んでいる学生はバスを使って学校に行かなくてはならないので、授業に行く時はバスの時間を考慮して準備しなくてはなりません。私的には Storhove がおすすめです！

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。

私がこの留学先を選んだ理由は、大きく分けて三つあります。一つ目はメディア系の授業が受けられるからです。一年前、どこの留学先にしようと悩んでいた時に、先輩方の留学報告書を見て、自分がやりたい授業が履修できるのはここしかないと思いました。私は、留学することに重きを置くのではなく、留学先でどんなことができるかに重きをおいてこの大学を選びました。また、明治大学で学ぶことができないことを学びたかったので、その点、とても満足しています。二つ目は、治安の良さです。やはり、自分の安全が第一であることを考えると、治安が良いというポイントは欠かせないと思います。三つ目は、自然の豊かさです。SNSでよく見かける留学ライフといったキラキラした生活もとても良いと思いますが、私は、落ち着いた環境で自然に囲まれ、息抜きができ、ゆったりとした時間を満喫する生活に魅力を感じました。日本とは違う生活をしてみたいという憧れからきているのですが、この選択をして本当に良かったと思っています。

一年前は、まさか自分がノルウェーに留学するとは思ってもみませんでした。しっかり留学先のことを調べて、自分が何をしたいのかを明確にして選んだこの大学に留学できていることを本当に嬉しく思います。自分の英語力の無さに悔しくなることばかりですが、その悔しさも留学をしていなかったら味わえなかったと思うので総じて今はとても充実しています！これからは、日照時間が短い冬がくるので少し不安な気持ちがありますが、それも異国の地に留学している醍醐味だなと思っています。ちなみに英語力はスピーキングとリスニングを強化してから飛び立った方がいいかと思っています！応援しています！

