

交換留学帰国報告書

記入 | 24 年 9 月
所属 & 学年 | 文学部 3 年
卒業予定 | 26 年 3 月

留学先大学	オスロ大学
留学先国	ノルウェー
留学期間	約 11 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2023 年 8 月 8 日 - 2024 年 6 月 30 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

- ① 留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

ヨーロッパに漠然とした憧れがあり、ヨーロッパの国に留学したいと考えていました。その中で、英語を使うことができる北欧、イギリスに絞ってシラバスを調べ、自分の専攻や興味に関する授業が開講されていたオスロ大学に決めました。

- ② 留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

私は、海外で暮らす、日本とは全く違う環境に身を置いてみたいと考えていました。交換留学は、同じ大学に行く人がいて、大学のサポートもしっかりとあるので、その憧れを実現するのに適したプログラムだと思い、志望しました。

- ③ 留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
韓国	2 年	2 泊 3 日 旅行

- ④ 実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

2 年生の春休みに、海外留学室が開いている IELTS 講座に参加し、IELTS を受験しました。

- ⑤ 海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

留学する国を決めるのにとってもお世話になりました。
また、どのような留学志望書が良いのか教えていただいたのが参考になりました。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

- ① 留学前の語学対策、TOEFL などの受験回数などについて教えてください。

海外留学室の IELTS 講座を受け、IELTS を受験しました。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

最悪単位互換はできなくても良いと考えていたので、特に気にしていませんでした。最終的に3つ単位互換申請をしましたが、名大の授業から似たようなものを探すのが大変だったので、研究室の教授に手伝っていただきました。早めに見つけておくと楽かもしれないです。

C. 授業や勉強について

①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG 2022 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えてください。

各学期3つずつ受講していて、履修はオスロ大学の Studentweb から行いました。

- ・ IRSK2303 Celtic Mythological Texts

セミナー形式/105分/週1回

ケルト神話についての授業。予習で神話の一つを読み、そのテキストについて先生が解説します。

- ・ NORINT0110 Norwegian for International Students, Level 1

165分/週2回

留学生、初心者向けのノルウェー語の授業。文法、発音を習い、授業内でリスニングやスピーキングも行いました。

- ・ NORINT0500 Norwegian Life and Society

レクチャー形式/105分/週1回

留学生向けのノルウェーについての授業。ノルウェーの歴史や社会構造、文芸などを毎回違う先生が教えてくれました。

- ・ ANT2800 Classical Mythology

レクチャー形式/105分/週1回

ギリシャ・ローマ神話についての授業。神話とは何か、どのような神がいるかなど基礎的なものから始まり、物語についての解説も行われます。

- ・ JAP2506 Anthropological Perspectives on Japan

セミナー形式/105分/週1回

震災や夫婦関係、アニメなど現代日本に関する人類学の授業。予習で読んだテキストについて、小テスト、先生の解説、グループでのディスカッションが毎授業行われます。

- ・ KULH2011 The Cultural History of Nature

セミナー形式/105分/週1回

自然史についての授業。グループで活動するように入れ、グループで予習を行っていました。予習してきた文献について先生が解説します。

②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

英語で長い文章を読むことや先生や生徒が話している内容を理解することが難しかったので、予習と復習を毎回ちゃんとするように心がけました。予習はリーディングがほとんどだったので、読んだ内容を word にまとめていました。復習は自分のメモ、授業の録音、スライドを見直して、同様に word にまとめていました。テスト前に見直せるので良かったです。

③学習面で困ったことはありましたか。どのように解決しましたか。

リスニングができず、授業内容の理解が難しかったです。先生に言うと、ティーチングアシスタントの院生が授業時間外にサポートしてくれたり、録音の許可をくれたり、気にかけるようになったりしました。また、②で書いたような予習・復習を行っていました。

D. 大学生活について教えてください。

①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

ノルウェーは思っていたより現代的な感じで、レンガや石畳といったヨーロッパのイメージとは少し違いました。人口が少なく自然が多いので、ゆったりとした雰囲気です。みんな英語がとても流暢なので、言語面の心配はいらないと思います。大学は留学生が多い印象を受けました。広くてきれいな大学です。

②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

ネット環境で困ることは特にありませんでした。大学にはジムやカフェテリアもたくさんあり、図書館も充実しています。私は Kringsjå Student Village に住んでいたのですが、メトロで 15 分ほどで大学のすぐ近くの駅に着きます。また、寮の敷地内にはスーパー、ジム、ランドリーがありました。歩いて 5 分ほどで大きな湖もあります。

③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか。

大学のサークル (Student Orchestra) に所属していました。旅行やパーティーなどのイベントも行われました。また、Sakura Kor という在ノルウェー日本人の方々が運営する合唱団体に所属していて、そのメンバーの日本が好きなノルウェー人と知り合いになりました。

④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

授業後は予習やその日の授業の復習をしていました。また、散歩が好きなので、オスロ市内や寮の近くの湖を散歩していました。友達とごはんを食べたり、サークルがあったりする日もあります。授業のない日や長期休暇はヨーロッパの国々やノルウェー国内を旅行しました。オスロ日本人補習校でボランティアをしたり、Sakura Kor という在住日本人の方々が運営する合唱団体に参加したりもしました。

E. 健康管理、保険、予防接種など

①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか。

冬は引きこもりがちになるので、部屋で軽くストレッチをするなど、できるだけ動くようにしました。睡眠も大事だと思います。

②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えて下さい。

1 度だけ病院に行きました。保険会社に病院の予約、通訳の派遣などすべて行っていただいたので、医療用語やシステムがわからなくても大丈夫でした。治療費はその場では自己負担ですが、申請書を出すと後から返金されます。

③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

はい (種類:)

いいえ

F.住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先について教えてください。

形態	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他 ()
何人部屋	(1)人 キッチンのみ6人で共有していました。

②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

・共有キッチンに食器を洗わず放置したり、ゴミ捨てや掃除などを担当の週にやってくれない人がいたりするのがストレスでした。その時は、チャットで注意したり、気づいたら自分でやるようにしていました。

・服装に関して特筆すべきことはありませんが、冬は寒いので気を付けて下さい。

・治安はとてよく、ポケットにスマホや財布を入れるなど、日本とほとんど変わらないと思います。ただ、銃の発砲があった等の情報を大使館から受け取ったこともあるので、大使館や外務省からの連絡には注意して下さい。

・一度寮の共有キッチンに泥棒が入って、フラットメイトの服が盗まれ、ロッカーが荒らされたことがあり、怖かったです。(犯人は逮捕されたみたいです。)

③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

持参するとよいもの

- ・ヒートテック（ズボンの下にはくスパッツも持っていきました）
- ・インスタント食品（ラーメン、味噌汁など）
- ・ウルトラライトダウン（10,11,4月ごろに丁度良く、旅行に持ってきやすいです）
- ・ポケットティッシュ（現地のはざらついていて、持ち運びも少ししづらいです）
- ・菜箸
- ・水着（サウナで使いました）
- ・保存容器
- ・アウトドア用の靴

持参しなくてもよかったもの

- ・ダウン、手袋、マフラー、帽子、スノーブーツなどの防寒具
(かさばるので現地で中古の物や安いものを購入しました。種類も多く、暖かいです)
- ・食器、調理器具（寮にあります）
- ・調味料（アジアンスーパーで買えるので、無理に持っていく必要はないと思います）
- ・カイロ

④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

大学のサイト <https://www.uio.no/english/studies/admission/exchange/>

G.留学費用について

①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

物価が高く円安なので、何をするにもかなりお金がかかりますが、貴重な経験もたくさんあるので、ケチりすぎてももったいないかなと思います。その分削れるところを削りました。例えば、外食はとて高いので自炊するようになっていました。Too good to go というアプリは廃棄になる食品をカフェやホテルから安く買えるので活用していました。また、支出の管理は Excel で家計簿のテンプレートを使って行っていました。

②奨学金は受給していましたか。

はい (奨学金名: JASSO 奨学金 支給額: 月 8万 円)

いいえ

③差し支えない範囲で留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	33万円	名古屋大学渡航支援金(20万円)受給
保険代	15万円	
予防接種・ビザ代	8万円	
住居費	月9万円	円の高さによって1万円ほど変動あり
食費	月2万円	
教科書代	1万5千円	

H.今後の進路や目標、就職活動について

①卒業後の進路(進学、就職、その他)について教えてください。

- 進学
就職
その他()

②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対する考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

在学中は、何か留学生と関われることをしたいです。
 卒業後はグローバルな企業や、日本の良さを海外に発信することができる企業で働きたいと考えています。留学を通して日本の人気さや良さを再認識したので、それをより多くの人に知ってもらいたいし、自分も日本のことをもっと知りたいと思うようになりました。

③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

特に何も行っていません。

I.留学を終えて感じること

①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

日本とは全く違う環境下で、日本ではできない体験ができたので、行って良かったです。その中にはもちろん勉強等の変な経験もありますが、すべて成長につながったと思います。現地で知り合った友人に会ったり、ノルウェーにまた行ったりしたいです。

②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか。

もともと消極的な性格だったのですが、なにか行動を起こすことへの抵抗が減りました。また、異文化への理解が深まったと同時に自文化への新しい認識も得られました。

③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

もちろん不安なことや大変なことはたくさんありましたが、それ以上に楽しく貴重な経験がたくさん得られたと思っています。なので、機会があればぜひ留学に挑戦してみてください！
 分からないこと、不安なことは海外留学室、家族、友人に相談して、じっくり悩んで決めてくれればと思います。不安がいっぱいあっても、一度飛び込んでしまえば案外なんとかなります！後悔のない大学生活を送れることを願っています。

◆自由記述欄◆

渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書はウェブや印刷物として公開するため被写体の人物へ使用についてあらかじめ確認をお願いします。



↑オーロラ（Sognsvann にて）



↑Sognsvann（寮の近くの湖）



←Japan festivalの様子



←大学の図書館

以上