

## 交換留学帰国報告書

記入 | 2024 年 9 月  
所属 & 学年 | 教育学部 4 年  
卒業予定 | 2026 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 10 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2023 年 8 月 8 日 - 2024 年 6 月 8 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。

履修できる授業を中心に大学を選んでいました。インクルーシブ教育に興味があったので、それに関連した授業がとれる国、大学を選びました。北欧は英語の水準が高く、治安もよかったです。そのため決め手になりました。

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。

もともと英語が好きで、大学で長期留学したいと考えていました。大学では教育への関心が深まり、留学先でも教育を深く学びたいと考えるようになりました。

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
アメリカ	高 1	短期研修
オーストラリア	高 1、高 2	旅行、短期留学

④実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのくらい前でしたか？

もともと春派遣も視野に入れていたので、準備は 1 年の秋ごろからしていました

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。

主に留学先選びに関して個別相談を何度かお願いしました

## 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。

1 年の時に 1 度 TOEFL を受けました。

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。

履修計画を立てていても、システム上履修できる科目が制限されていたり、そもそも開講されなかったりして、留学前に履修したいと思っていた授業をすべて履修できたわけではないので、そこは注意したほうがいいです。

授業数に関しては、オスロ大学では一学期で約30 ECTSが標準的だそうです。

### 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下さい。

【2023 Autumn】

MIED2100 The Norwegian Education System in its Nordic Context - the short version 10ECTS

2週間の集中講義のような形で開講されました。オムニバス形式で、1つのテーマに対してレクチャーとセミナーがセットで行われます。授業内で教育システムを1から深く学べるわけではなく、民主主義やジェンダー平等、北欧の[School For All]の概念などいろいろなテーマから教育をみるという感じでした。

授業内でグループプレゼンがあり、それに加えて期末試験があります。1週間で2000 Wordsのレポートを書くHome Examです。

NORINT0110 Norwegian for International Students, Level 1 15ECTS

週2回各3時間の授業。週末課題もありました。周りはなぜかノルウェー語を習ったことのある人やノルウェー語を理解しやすいドイツ人が多く、本当の初心者を含め数人しかいなかったのが大変でした。期末は筆記試験と口頭試験があります。

NORINT0500 Norwegian Life and Society 10ECTS

週1回 ノルウェーのことを広く学びたいならおすすめな授業です。歴史、政治、福祉国家、文学、芸術などいろいろなテーマを扱います。50人以上が受講するレクチャーです。期末は3時間のSchool Examです。テーマが多岐にわたっているので対策が大変でした。

【2024 Spring】

MIED2310 Childhood and Youth studies: Key Thematic Areas 20ECTS

大学院生の授業と合同開講されているセミナーです。3つのモジュール（Digitalization, Migration, Social inequalities）で構成され、各モジュールでグループ発表があります。発表では文献をまとめ、テーマに沿ってクラスディスカッションをコーディネートすることが求められました。期末は3週間のHome examで約3000 wordsのレポートを書きます。

SNE3200 Education for Learners with Special Needs 20ECTS

これも大学院生の授業と合同開講されているセミナーです。学部生は3人しかいませんでしたが、3人で協力して頑張りました。特別支援についてかなり実践的に学べるセミナーで、もちろん座学もありますが、耳栓とアイマスクを使って盲聾者の世界の見え方や支援の仕方を学んだり、ディスレクシアのある人のための読解テストを実際にやってみたりする授業があり、新鮮で印象的でした。

授業内でグループ発表がありました。また期末試験は1週間のHome examで約3000

words でした。

- 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。

セミナーでは自分の国の例が聞かれることが多かったので、事前に日本の教育実践やシステムについて復習して授業で共有できるようにしていました。また、ノルウェー人で教育専攻の友達がいたので、期末レポートを提出する前に一度読んでもらい、おかしなところがないか確認してもらっていました。

- 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。

ノルウェー語の授業が最初の一か月ほとんどついていけなくて大変でした。基本的に授業がノルウェー語で進められたので、予習復習をしてもかなりしんどかったです。そこで、授業の先生に相談した結果、親切なことに毎週 1 回個別レッスンをしてくださることになり、そこで発音練習や文法の解説をしてもらいました。その後もその先生にはすごく気にかけていただいて、助かりましたし、感謝しています。

#### 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。

治安は非常によく、日本と同じくらい安心して生活できます。どこでも英語が通じるので生活には困りませんが、ノルウェー語ができることで便利な場面も多くあります。ノルウェー人は日本人と似ていて少しシャイですが、困っているときは親身になって助けてくれる素敵な人ばかりでした。大学は意外にも日本人留学生が多かったです。

- 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。

寮にはネットが通っていますが、Wi-Fi ルーターがないとインターネットにはアクセスできません。私はラッキーなことに前の人が残っていたルーターが部屋にあったのでそれを使用しましたが、そうでない場合は自分で買う必要があります。私は Kringsjå Student Village に住んでいて、他の多くの留学生もここに住んでいました。寮から大学までは T-bane で 15 分ほど、市街地までは 20 分ほどで着きます。寮の敷地内にスーパー、ランドリー、ジムがありとても暮らしやすかったです。ポストに入らない郵便物は最寄りの郵便局まで受け取りに行く必要があります。私は日本からの荷物やネットショッピングで届いたものを Joker Nordberg という店（寮から徒歩 15 分）で受け取っていました。（日本からの荷物は航空便を使えば 2 週間弱で届きます）

- 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。

友達の紹介で知り合ったノルウェー人と一番仲良くしていました。他には OSI Gruppetdans というダンスの Student Association に入っていたのでそこで友達ができました。その Association では各学期に発表会があったり、キャビントリップといって山小屋に泊まりに行くイベントもありました。

- 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。

Espresso House というカフェによく通っていました。外食は高いのであまりできませんが、友達やルームメイトとよく一緒に寮で料理を作っていました。長期休みや連休ではよく海外旅行に行きました。ちなみにオスロ空港までは電車で 1 時間ほどかかります。

## 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。

ノルウェーに行ってから知ったことなのですが、ノルウェーは日本と同じ軟水なので水道水が飲めます。ですが、水道から出るお湯は飲むことができないので注意です。冬はとても乾燥するので加湿器を焚いていました。加湿器は flying tiger で安く手に入りました。冬は日照時間が短く、何となく気分が落ち込みやすいのでビタミン剤を飲んでいました。

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ください。

行っていません。

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	(6) 人 キッチンのみ共有、バストイレはプライベート

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。

寮は空調やお風呂場の床暖房も備えられていてとても快適でした。フラットメイトもきれい好きが多かったので特に問題はなかったです。キッチンを含む共有エリアは一週間交代で掃除当番が決まっています。ゴミ出しや食洗器の出し入れ、掃除などをします。寮では火災報知機の誤報が何度もあり、そのたびにけたたましい音量の警報が鳴り、その建物の住人は全員外に出なければなりません。警報の音がとにかく大きいので心構えが必要です。そして、最も衝撃的だったのは一度寮に泥棒が入ったことです。普段は建物と各フロアのドアはオートロックで外部の人は入れないようになっているのですが、そのときはたまたまどちらのドアも壊れていたらしくキッチンが荒らされました。友達はスーツケースやイヤホン、いくつかの食べ物が盗まれました。

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
- ・ウエットティッシュ
- ・輪ゴム
- ・電子レンジでお米が炊ける容器
- ・スリッパ
- ・トイレの便座シート
- ・洗濯ロープと洗濯ばさみ（部屋で洗濯物を干すときに便利）

- ・洗濯ネット
- ・日本の化粧品（日本のブランドで気に入っている物がある人は多少重くても絶対1年分持参したほうがいい）
- ・生理用品
- ・旅行用のセキュリティポーチ、財布（ノルウェー国内では必要ないが、ヨーロッパの観光地を旅行するときに便利だった）

持参しなくてもよかったもの

- ・現金（キャッシュレス社会なのでクレジットカードでしか支払いしていない）
- ・調理器具（キッチンにおいてある）

帰るときに荷物が多すぎたので、両親が5月ごろにノルウェーに遊びに来た際に空のスーツケースを持ってきてもらい、冬物を詰めて持って帰ってもらいました。日本まで郵送もできると思います。

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。

大使館のX、大学のInstagram

## 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。

Moneyforward というアプリで支出を管理していました。カードの使用履歴が反映されるので、何にどれくらい使ったかを把握しやすかったです。

②奨学金は受給していましたか。

はい （奨学金名：業務スーパー奨学金 支給額：月20万円）

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	38万	Finnair
保険代	14万	
予防接種・ビザ代	8万	ビザ取得のために東京まで行く必要があります
住居費	8万/月	水道代、光熱費込
食費	5万/月	
教科書代	1万	

## 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、進路や目標に対しての考え方

や気持ちの変化があれば教えてください。

正直まだ院進するか就職するか悩んでします。ですが就職するとしたら、子どもの教育に携わることのできる企業に就職しようと考えています。

- 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。

3月ごろからウェブテストの勉強やエントリーを少しずつしていました。

## 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。

実は第1希望は北欧の違う大学だったのですが、留学を終えてみてノルウェーに行けてよかったですと心から思います。ノルウェーで素敵な人にたくさん出会えて、素敵なこともたくさん経験できました。結局はすべて巡り合わせ、ご縁だったのかなと思います。

- 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。

日本の大学よりもかなり自由な時間があって、心にゆとりが生まれました。自分の好きなことや今後の人生についてよく考えるようになりました。あとは問題があったときに自分で解決する力が付きました。

- 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。

私は留学をして本当に良かったと思います。今しかできない経験だと思うので、みなさんも興味があるのならばぜひ挑戦してみてください。

### ◆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。



寮の部屋



共有キッチン



フィヨルドクルーズ



5月17日のナショナルデー  
のパーティー



サーモン料理



大学の教育学部棟



おしゃれな雑貨を買うなら  
Grünerløkka 地区がおすすめ



Sognsvann でピクニック



ノルウェーではタコスをよく  
食べる習慣があります



Espresso House というカ  
フェがお気に入りでした



スタバは学割で15%OFF  
です



寮からすぐの湖にて



冬はずっと雪があります

以上