

交換留学帰国報告書

記入 | 2024 年 7 月
所属 & 学年 | 法学部 5 年
卒業予定 | 2024 年 9 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 (4 年次に留学)
留学開始 - 終了	2023 年 8 月 9 日 - 2024 年 6 月 25 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。

学びたいと思っていた環境問題に関する授業が英語で多く開講されていたため。特に環境音楽という授業があり、大学を決めました。また、ノルウェーは EV 推進や自然エネルギーが国のほとんどを担うなど環境先進国でありながら、石油輸出国でもあるためそのバランスの取り方を学びたいと思い、国を決めました。

- 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。

環境問題について、環境先進国と呼ばれる国々の環境政策がどのように制定され、その制定に対して、世論や文化がどのくらい影響力を持っているのか、国民生活にどのように落とし込まれているのか、それとも日本とあまり変わらないのか、を学びたくて留学を決めました。

- 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
オランダ	大学 2 年	短期留学、2 週間

- 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？

2 ヶ月前くらいから英語スコア取得を始めました。

- 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。

どの大学に応募するのか、興味のある分野の授業に関してどの大学が受講しやすい内容のものなのかを教えていただきました。

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。

IELTS 3 回受験
留学前に語学対策をしていませんでした。しておくべきでした。

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。

名古屋大学卒業に必要な単位を取得した状態で留学に行ったため、単位取得や単位互換に関してあまり気にせず留学に行きました。
教務課の方に今までどんな授業が単位互換されていたかの確認はしていただきました。

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。

1 学期目
[MUS2651 music and environment]
時間数：2 時間×13 回
形態：レクチャー
授業内容：音楽産業が引き起こす環境問題と音楽を用いて環境問題解決を図っている取り組みについての授業。また、サウンドスケープという概念について学び、音をどのように捉え、環境とのつながりをどう可視化するのかを探究する授業。
履修方法：オスロ大学の履修登録の際に申請。テスト受講要件は、mid-term paper の提出 3 回とプレゼンテーションの実施。
評価方法：paper（5000 字以上のレポートか制作物 + 3000 字以上のレポート）

[SOS2603 Nordic welfare society – contemporary perspectives]
時間数：2 時間×13 回
形態：レクチャー
授業内容：ノルウェーを含む北欧諸国の福祉制度について学ぶ。北欧諸国と別の国々の比較、北欧諸国内の比較を通して福祉制度の目的と特徴、その結果について分析する授業。
履修方法：オスロ大学の履修登録の際に申請。テスト受講要件は、mid-term paper の提出。
評価方法：school exam（4 時間のテスト）

[SGO2302 environment and society]
時間数：2 時間×13 回 + 2 時間×8 回
形態：レクチャーとセミナーの 2 つが 1 週間に 2 時間×1 回ずつ
授業内容：環境問題に対する捉え方に対して、環境との関わり方に対する考え方や経験がどのようにつながっているのか分類分けして環境対策への行動の違いを分析。
履修方法：オスロ大学の履修登録の際に申請。テスト受講要件は、mid-term paper の提出とセミナー 5 回以上の出席。
評価方法：home exam（1 週間で 5000 字以上のレポート）

2 学期目
[SGO2302 environment and society]
時間数：2 時間×13 回 + 2 時間×8 回
形態：レクチャーとセミナーの 2 つが 1 週間に 2 時間×1 回ずつ
授業内容：環境問題に対する捉え方に対して、環境との関わり方に対する考え方や経験がどのようにつながっているのか分類分けして環境対策への行動の違いを分析。
履修方法：オスロ大学の履修登録の際に申請。テスト受講要件は、mid-term paper の提出とセミナー 5 回以上の出席。
評価方法：home exam（1 週間で 5000 字以上のレポート）

[SOS2402 family gender]

時間数：2 時間×13 回

形態：レクチャー

授業内容：ノルウェーにおけるジェンダー平等政策と家族政策がどのように関連しているのか、ノルウェーはどんな目的で福祉国家として政策決定を行なっているのかという内容。

履修方法：オスロ大学の履修登録の際に申請。テスト受講要件は、特になし。

評価方法：school exam（4 時間のテスト）

[TIK2101 knowledge and politics for sustainability]

時間数：2 時間×10 回+2 時間×8 回

形態：レクチャーとセミナーの2つが1 週間に2 時間×1 回ずつ

授業内容：政策決定といった文系分野と環境問題のデータといった理系分野がどのように関連して、目標設定がなされているのかを事例を用いて分析する授業。また、環境省などへの訪問。

履修方法：オスロ大学の履修登録の際に申請。テスト受講要件は、プレゼンテーションの実施かレポート提出。

評価方法：home exam（3 日間で 3000 字以上のレポート）

- 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。

Reading を行ってから授業を受けること。文献の中でキーワードとなりそうな単語を抽出して言葉の定義をそれぞれの文献で確認し、まとめておくこと。

- 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。

専門用語の意味が理解できないことが多かったです。日本語で検索しても出てこないのので、先生やクラスメイトに簡単な英語で説明してもらっていました。
また、テスト前は international の友達だけでなく日本の友達と授業内容を確認し、議論することで理解を深めていました。

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。

首都でありながら人が少なく、自然が身近なとても落ち着いていて安全な街でした。大学も自然が多くとても落ち着いていました。特に図書館は広くとてもきれいだったため、勉強している学生が多かったように思います。カフェテリアはビュッフェ方式で 1000 円は超えるので、お昼ごはんを持ってきている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。

現地の電話会社の sim を使用していましたが、外でネットが繋がらずに困ることはありませんでした。大学では名古屋大学でも使用している eduroam を繋げていました。公共交通機関はとても発展していて、ネットで購入する定期券はエリアによって値段が違い、エリア内であればバス・電車・地下鉄・トラム・船を全て使用できました。

- 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。

日本語学科があり、日本語を学んでいる学生と仲良くなるが多かったです。他にはサークル活動を通して現地の学生と仲良くなりました。ただ、現地の学生と仲良くなるのは少し難しく、留学に来ている他の国の学生といることが多かったです。

- 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。

長期休暇は旅行に行っていました。他には、ノルウェーや北欧の文化である山小屋にサークルのメンバーと泊まり、きのご狩りやハイキングをしていました。
授業後は友達と料理をしながら映画を見たり、寮の近くにある湖にお散歩しに行ったり、BBQ やピクニックをすることが多かったです。

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。

体調が悪いと感じたら、よく寝ることなど日本と同じ対応をしていました。

- 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。

両手に発疹ができ、通院しました。医療費は海外保険を適用したため値段がわかりません。
処方された薬は 2000 円程度の塗り薬でした。

- 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

- 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。

私の部屋の形態は個人部屋があり、キッチンとお風呂・トイレを 1 人とシェアするものでした。フラットメイトは同じ大学のノルウェー男性でした。ノルウェーでは、性別関係なくシェアすることが当たり前のようです。
友達の部屋形態は個人部屋にお風呂・トイレがついていて、キッチンは 6-8 人でシェアするというものが多かったです。そのフラットではキッチンの使い方が揃わず、掃除をしないフラットメイトがいるなどで困っている子がいました。
大学の学部の棟ごとにバーがあり、金曜日はパーティーが行われていました。パーティーやバー、クラブといった遊び方が多いです。自分の性格やお酒の強さ、体調などに合わせて向き合い方を考えることが大切だなと思いました。

- 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

- ・ 出汁や醤油などの日本食、調味料
- ・ フォーマルな服（浴衣があるとかわいい）
- ・ ハンガーや洗濯干し（鞆に余裕があれば）

持参しなくてよかったもの

- ・ 参考書などの勉強関連の本
- ・ 薬は持って行きすぎなくていい

- 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。

大学のサイトを 1 番見っていました

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。

旅行中はお金を使いすぎてしまうので、予算をきちんと決めておくべきだと思います。
また、円安の影響で外貨では同じ値段でも日本円に直すと、数ヶ月前の値段と大きく異なることがあるので注意が必要です。

- ② 奨学金は受給していましたか。

はい (奨学金名: jasso 支給額: 80000 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	320,000	VISA 申請がおりず購入が遅れたため、もっと早く購入していたらもう少し安いはずで す。
保険代	130,000	
予防接種・ビザ代	30,000	
住居費	6-70,000	
食費	25,000-35,000	
教科書代	0	Pdf で全て得られたため購入しませんでした。

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。

留学前に進路が決まっていたため、直接的に進路に影響することはありませんでした。しかし、海外で暮らすことがとてもリアルになり、海外で働く経験をしたい、英語を使って仕事がしたい、と思うようになりました。また留学中に“日本”というイメージに救われることがとてもあり、さまざまな国の学生から日本を卑下してはいけないとむしろ怒られることもありました。経済も落ち込み始めている日本に対して自分はどうに関わり、貢献ができるだろうか、というのを日本の外の視点から考えることが増えたように思います。一度日本企業に就職した上で、海外の大学院進学や海外就職を考えたいと思っています。

- 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。

留学前に就職活動を終わっていました。

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。

留学するまではあまり知らなかったノルウェーが、「ノルウェーに戻りたい」と強く思うほ

ど好きな国になり、留学期間が自分の人生にとってかけがえのない時間になりました。旅行やイベントごとなどたくさんの思い出がありますが、留学を終えてみて1番戻りたいと思うのは日常生活だだと思います。いろんな国から来た友達と映画を見ながら夜な夜な語り合ったり、それぞれの国のごはんを食べたり、音楽をかけて踊ったり、湖をみながらぼーっとしたり、そんな日常が貴重だったなあと感じます。また、お好み焼きやオムライス、お寿司、お弁当、天ぷらそばなど日本食がすごく喜ばれました。

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。

さまざまな場所でたくさんの人に助けられました。ノルウェーに在住している日本の方、友達、旅行先で出逢った方々、近くに住んでいるノルウェーの皆さんなど、人のあたたかさに触れる機会が多かったように思います。初日にロストバゲージしたり、ネットが繋がらないせいで定期券を持っているにもかかわらず罰金を受けたり、見知らぬ人から怒鳴られたり、ネガティブなことも起きましたが、それすらも経験だと思い、ポジティブに考え、ポジティブなことに目を向ける力がついたと思います。また、動じない力がついたと思います。旅先で予約していたホテルが閉業していたり、出入国管理局からメールの返信がなかったり、電車会社の返金が別の人にされていてお金が返ってこなかったり、さまざまなハプニングが起きました。それが当たり前な中で、焦るのではなくどうしたらいいのか次の一手を考える癖がつかしました。

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。

留学中、英語ができなくて困ったり、友達とうまくコミュニケーションが取れない気がしたり、うまくいかないことが多かったり、難しいことももちろんあると思います。しかし、その何百倍、何千倍もの経験と成長、思い出を留学期間で得られると思います。

◆自由記述欄◆

オスロ大学



一面が凍るオスロ大学



EuroVision 鑑賞会の様子



寮の様子



友達とよく食べた自分たちで作れるピザ



日本語学校でのボランティア活動の様子



寮から歩いて 5 分の湖の様子



オスロ大学の教室の様子



以上