

交換留学帰国報告書

記入 | 2019 年 7 月
所属 & 学年 | 法学研究科 2 年
卒業予定 | 2021 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 (1 年次に留学)
留学開始 - 終了	2018 年 7 月 8 日 - 2019 年 6 月 21 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。

大学院の研究に関連していたためです。

- 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。

修士論文の執筆にあたって必要な知識を身に着けたり、文献調査をしたりしたいと考え、ノルウェーへの留学を希望しました。

- 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

- 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？

おおよそ半年ほど前だったと記憶しています。

- ⑤ 海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容、参考になったことを教えてください（利用していない方は、利用しなかった理由や状況など）。

利用した回数を正確には覚えていませんが、留学先の選定について何度も星野先生に相談しました。

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。

IELTS を 2 回受験しました。

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。

履修登録は登録期間の開始日にした方がいいと思います。私は開始日の1日後にしましたが、人気の科目は既に席がいっぱいで登録できませんでした。(なお、その科目は秋学期・春学期ともに開講されていたため、最終的には春学期に履修することができました。)

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: MKG3001 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。

-NORINT0500 Norwegian Life and Society
週1回(90分)。講義形式。ノルウェーの歴史や宗教、芸術、法制度など、ノルウェーについて幅広く学びました。

-SOS2603 Nordic welfare society
週1回(90分)。講義形式。移民問題や高齢化など今日のノルウェーが抱える社会問題の観点から、福祉国家政策について学びました。

-SOS2402 Family, gender equality and the welfare state
週1回(90分)。講義形式(一部ディスカッション)。ノルウェーの家族スタイルの変遷や家族政策、出生率などについて学びました。

-KFL2060 Gender equality in the Nordic country(上記の、人気で履修登録ができなかった科目)
週1回(分)。講義と受けたのちディスカッション。また、グループでフィールドワークをし、プレゼン発表する回もありました。様々な観点から、北欧諸国のジェンダー平等について学びました。

②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか?

基本的に、その回に指定された文献は全て読んでいくようにしていました。わからないところは後で聞きなおせるよう、録音をしていました。

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?

一度、履修申請した授業に履修許可が下りないことがありましたが、授業を開講している学部の事務局と交渉して履修許可を出してもらいました。

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。

大学の敷地が広く、開放的な雰囲気を感じました。

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、施設、周辺環境など全てにおいて、特に不都合を感じたことは一度もありませんでした。特に、オスロ大学の図書館は非常に整った設備で、なかでも文献検索システム(Oria)は素晴らしかったです。

- 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（具体的にお願いします）？

日本語学科の練習会に数回参加して現地の学生と友達になり、一緒に夕食を作ったり、レポートの英語添削をしてもらったりしました。また、授業が一緒だった学生と友達になり、結婚式の夕食会に招待してもらいました。

- 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：ときどき現地の友達と夕食を一緒に作りました。
長期休暇：オランダに旅行に行きました。

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？

冬は日照時間が短く、なかなか太陽にあたれなくなるので、ビタミン剤を飲んでいました。太らないように気を付けていましたが、半年ほどたったところで体重が大幅に増えたことに気が付いたため、ダイエットをしました。

- 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。

病院へ通ったことはなかったので、医療費はかかりませんでした。

- ③加入した保険の種類について教えてください。

☐ 留学先の大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入

* キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含む

☒ 個人の保険のみ

☐ キャンパス保険と個人の保険の二重加入

- ④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	☒ 寮 ☐ 下宿 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
何人部屋	（自分を含めて 8）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。

共有スペースに自分の食器や水筒などを置いておくと勝手に使われてしまうため、必ず自分の棚で保管するようにしていました。使い終わったフライパンを洗わずに放置するフラットメイトには、その都度注意して洗うようにしてもらいました。

- 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：体重計、文房具
持参しなくてもよかったもの：マスク

- 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。

[滞在許可の取得①](#)
[滞在許可の取得②](#)
[滞在許可の取得③](#)
[荷物の送り方](#)
[（住所が未定の場合）](#)
[寮申請の手続き①](#)
[寮申請の手続き②](#)
[日本から持っていくとよいもの①](#)
[日本から持っていくとよいもの②](#)
[オスロでの物価一覧](#)
[授業とテストの様子①](#)
[授業とテストの様子②](#)
[教科書代](#)

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。

留学費用：JASSO 以外にも民間の奨学金に申し込むことができます。私はスカンジナビアササカワ財団の助成金を申請しました。

[スカンジナビアササカワ財団の URL](#)

支出の管理：家計簿をつけていました。

② 奨学金はもらっていましたか？

☒ はい （奨学金名：JASSO 給付型奨学金 支給額： 8 万円）

☐ いいえ

③ 差し支えなければおおよその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		
保険代		
予防接種・ビザ代		
住居費		
食費		
教科書代		

F. 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。

今後は、公務員試験の勉強をしながら、修士論文の執筆に取り組む予定です。

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。

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をお願いします。

F. 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。

たくさん協力してくれた両親や応援してくれた友人、何度も相談に乗っていただいた星野先生に感謝の気持ちでいっぱいです。

留學生活の中で一番印象に残っているのは、難民ビザを持つ、いわば無国籍状態の友人に出会ったことです。当然のこととして国籍を有する私からは全く想像のつかなかった話をたくさん聞き、難民問題とは「人権」に大きくかかわる問題なのだと痛感しました。

- 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？

留学したことで、修士論文の大まかな道筋が見え「恐らくこのテーマで書ける」というところまで持っていくことができました。

英語力も出国時と比較して伸びたように感じます。

- 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。

英語の試験はすぐにスコアを上げることが難しいので、中長期的に計画を立てコツコツ勉強することが大切だと思います。

◆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）があれば下記へ。この報告書はウェブや印刷物として公開する予定ですので、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。

↓↓↓

私が住んでいた部屋の写真



以上