

交換留学帰国報告書

記入 | 22 年 7 月
所属 & 学年 | 法学部 5 年
卒業予定 | 23 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 (4 年次に留学)
留学開始 - 終了	21 年 8 月 17 日 - 22 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。

ゼミで格差に関する学習をしていた背景から福祉国家に興味があり、移民問題にも関心があったので北欧諸国を中心に考えていました。そこから大学ランキングの高さからオスロを選びました。

- 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。

もともと英語学習に関心があり大学でも国際交流などはしていましたが、当初は長期留学についてはあまり真剣に考えていませんでした。ですが大学 2 年の時のオランダ研修がきっかけとなって、長期留学を目指すようになりました。

- 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
オランダ	大学 2 年	名大の欧州現代事情の一環として。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？

オランダ研修に行った後から考え始めたので、大体半年くらい前です。

- 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）。

個別相談は 2, 3 回でしたが、留学室に足を運んでちょっとした相談には何度か乗ってもらっていました。

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。コロナ前は、名大に来ていた留学生と交流するなどして英会話の練習はしていました。

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。

4 年次の渡航だったので、卒業に必要な単位はほぼ取り切っていました。むしろ留学中に卒業となってしまう事態を避けるために、4 年前期には調整して名大の単位を取り過ぎないようにしていました。法学部では4 年後期から1 年間の留学の場合、留学前に必要単位がすべて揃ってしまうと在学期間を5 年間に延ばすことができず、留学が出来なくなってしまうので、自分の単位を早めに確認したり、教務の方とも話をすることを強くお勧めします。(私はあと2 単位で留学に行けなくなるところでした。)

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。

1 セメスターで3 科目とるのが一般的です。私は自分の興味・関心から以下の授業を受講していました。

- ① SOS2603 – Nordic welfare society - contemporary perspectives
北欧諸国の福祉国家の制度や歴史、国家間比較などを学ぶ授業。留学生が多く、規模も大きめでした。レクチャー形式の授業 90 分を週 1 回。
- ② SGO2500 – North/South – development
南北問題について、経済や国際機関といったマクロな視点と住居やヘルスケアなどミクロな視点から考察する授業。規模も大きめ。レクチャー形式とディスカッション形式の授業を、それぞれ週 1 回ずつ。
- ③ JUR1710 – International Human Rights Law: Institutions and Procedures
いわゆる国際人道法と呼ばれる国際法の基礎の説明と、それに関連する判例を検討する授業。学部生・院生が混ざって受けるタイプの講義でした。レクチャー形式の授業 90 分を週 1 回。
- ④ SOSGEO2800 – Migration, diversity, and integration
ヨーロッパ内、アフリカ・中東からの移民の流れ、そして移民が福祉国家に与える影響などについても学びました。レクチャー形式の授業 90 分を週 1 回。
- ⑤ SGO3200 – Innovation in Sustainability Transitions and Transformations
シュンペーターなどのイノベーション理論をベースに、再エネや食糧問題に関するイノベーションがどのように説明されるのかについて学んだ。
レクチャー形式とディスカッション形式の授業を、それぞれ週 1 回ずつ。

またノルウェー語の授業は履修しませんでした。比較的小人数のクラスなので同じ授業の留学生と仲良くなれたり、ノルウェー人との会話の話題の一つにもなるので、履修すれば良かったです。

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？

事前課題として与えられた文献は予習するようにしていました。またスピードが速い授業などは授業内容を録音し後で聞き返していました。セミナーなどではディスカッションについていけるよう、事前に自分の考えをまとめたりなどしていました。

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？

学部によって履修登録の締め切り日時が異なるので、自分が取りたい授業の開講学部の締め切りを個別に確認しておく必要があると思います。履修登録が最初失敗した授業については、教務に連絡をして、受け入れてもらえるように調整したこともありました。

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。

まず驚いたのは、大学を始め生活のすべてを英語でやりくりできたことです。子供から高齢の方まで英語が堪能で、1年間過ごして英語が通じなかったことは数回しかありませんでした。ただ一方で、ボランティアなどではノルウェー語が話せることが条件となっている場合も多く、課外活動などを探すのは難しかった印象です。オスロ大学も国際的な大学で、国としても想像していたよりも民族に多様性があったので、異なる人種の人々と触れ合う機会は十分にありました。

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。

ネット環境は整っており、不便なく利用できました。また図書館は数も多く、中には平日・土日ともに24時まで開いているものもあるなど充実していました。大学敷地の目の前に地下鉄の駅もあり、アクセス面でも便利でした。大学や寮からジムが近く便利でした。

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（具体的にお願いします）？

寮のフラットメイトやその友達など。他にもオスロ大学には日本語学科があるので、そこでも友達ができました。また他国の留学生と知り合う機会は、学期初めのBuddy weekが非常に重要でした。自分は隔離の影響で逃してしまったので初めはとても苦労しました。

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、ジムに行ったりサークル活動に参加するなどしていました。また寮から湖が近かったなのでそこでランニングやBBQ、冬場は焚火やスケートなどもしました。週末には、オスロ日本人補習校でボランティアをしていました。長期休暇にはノルウェー国内やヨーロッパを旅行しました。

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？

コロナ禍だったので、基本的な感染対策や食器等は自分の物を決めて使うようにしていました。また冬は日照時間が短く鬱になりやすいと聞いていたので、人に会うように心がけました。ビタミン剤は自分はしませんでした。日本人で服用している人もいました。

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。

病院は行きませんでした。

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：コロナウイルス関連の予防接種）

☐ 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	(8) 人 ※基本は個人部屋でキッチンで 8 人でシェアした。

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。

料理の後、食器類がそのままだったり食材が散らかっていることはよくありましたが、声をかければみな直してくれました。パーティーなども 23 時頃には静かになり眠ることもでき、心配していたほど問題ではありませんでした。治安は良く、基本的なことは意識しつつも日本とほぼ変わらない感覚で過ごせました。ただエリアによっては治安の悪いところはあったりしたので、時間帯には気を付けたほうがいいと思います。

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。

キッチン用品や衣類は比較的安く現地調達可能だったので、あったら便利なものや必要最低限を持参すれば十分でした。防寒具は、ヒートテックなどを持っていき、現地で H&M のジャケットを購入しました。BUA という団体でスキーやアウトドア関係のものは無料で借りることが出来るので、早くからチェックしておくのと余計なものを持っていかなくても済みます。調味料はアジアスーパーで調達が出来ました。少し高いですが法外な値段でもないで割り切りました。一方でインスタント食品など、簡単に調理できる食品は可能な限り持って行った方が楽です。iPad は授業の際にとっても役立ちました。海外対応の延長コードがあると非常に便利です。一方で変圧器は必要ありませんでした。

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。

基本的には大学 HP や政府、移民局 UDI などの公式情報を参照しましたが、現地の日本人の方が書いているブログも参考にしました。また、Facebook でオスロ大学の留学生グループやオスロ在住の日本人のグループがあるので、そこで情報収集も可能でした。インスタの北欧留学大使というアカウントも役立ちました。

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。

生活費はデビットカードを使い、アプリなどと併せて支出の管理をしていました。Visa タッチ付帯のカードは非常に便利でした。日本発行のクレカが使えないことがたまにあったので、異なるブランドで複数枚持っていた方が安心です。

②奨学金はもらっていましたか？

☐ はい (奨学金名: 支給額: 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	約 20 万円	往復。2 週間ほど前に予約。カタルやポーランドを経由する便は安いと友人から聞きました。
保険代	約 11 万円	大学から紹介のあった留学保険。
予防接種・ビザ代	約 7 万円	コロナの陰性証明(往復)と滞在許可申請代。
住居費	約 5 万円/月	Kringsja という寮でした。一番安い価格帯の部屋でした。光熱費込み。

食費（交際費は除く）	約 3 万円/月	ほぼ自炊でした。大学のカフェテリア等はたまに使いましたが、それやファストフードを除き、外食はしませんでした。
固定費	約 1 万円/月	定期代(6500 円)と携帯代(3000 円) Sim は現地の mycall のものを使用しました。

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。

民間企業に就職予定です。留学を通して、海外に長期間住むことに対する抵抗がなくなりました。

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をお願いします。

大半の企業は選考をすべてオンラインで完結できました。企業によっては帰国後に対面での面接もありましたが、全体として比較的柔軟に対応してくれる印象です。どちらかというと、早朝の面接にむけて調子を整えたり、留学とのバランスのとり方のほうが難しかったです。11月のボスカリや6月の東京サマーフォーラムなど、留学生向けの就活イベントの機会もありました。

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。

コロナ禍での渡航だったのですべてが自分の思い描いていた通りではありませんでしたが、色々考えて行動した一年だったと感じています。また国籍の異なるフラットメイトたちと同じ屋根で暮らし、文化の違いに困惑することもあった一方で、バックグラウンドが違うからこそ何か共通のもののもとで一緒に楽しみあえる喜びも経験することができました。オスロは他のヨーロッパ都市のような華やかさこそありませんが、自然が身近であらゆる機能もコンパクトで非常に魅力的な街だと思います。一年を通して自然の変化を間近で感じて生活してきたことで、自然が大切さを改めて感じました。

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？

あらゆるものが日本と対局にあるノルウェーで生活することで、異なる生き方や考え方に触れ、自身の視野が広がったことは感じています。また、自分に対する理解も深まりました。就活を並行していたのと同様かもしれませんが、新たな場所で一から活動していくので、自分が何が好きでどういう人間かということを自分自身に向き合って考える良い機会になりました。

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。

留学する・しない、また留学する時期や留学する国などによって得られる経験は大きく変わってくるので、留学に行くことは非常に大きな決断です。そのため迷うこともあるかと思います。私自身、直前まで悩んでいました。ですが留学先ではすべてのことを一から始

められるので自分の力で道を切り開いていくことができ、その経験こそ留学での大きな学びの一つだと思います。留学の経験から得られるものは人によって様々であるからこそ、行く先々で自分なりの留学の目標を見つけそれを達成しようと努力することが大切だと感じます。留学に行っても大変なことはあってもそれを上回る学びや経験をすることが出来ると思います。なので、興味を持った方はぜひ挑戦してみてください、応援しています！

◆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）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。

↓↓↓以上



Sognsvann。寮から近く、よく行きました。



オスロでもオーロラが見れました。



フィヨルド



学校の授業の様子



寮の部屋