交換留学帰国報告書

記入｜2025 年 8 月
所属＆学年｜法学部 4 年
卒業予定｜2027 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	2024 年　8 月　7 日　－　2025 年　5 月　28 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。

北欧に興味があったことに加えて、ゼミで学ぶうちに北欧の高福祉政策を学びたいと思うようになりました。北欧五か国の協定校のシラバスを見比べ、取りたい講義が多かっ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。

大学に入学してすぐに参加した説明会や、報告書を読んだりして留学に興味を持ちました。

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？

語学資格の勉強は入学直後から、受験勉強の延長で始めました。留学先は、1 年夏には北欧と決めて、2 年夏頃に北欧の大学の授業を比較して決めました。

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。

留学時期・期間や留学先に関して相談しました。当初から留学先は北欧の大学しか考えていませんでしたが、第一・第二希望両方とも落選する可能性があるから、他の大学も見ておいたほうがいいというアドバイスをいただき、北ヨーロッパの大学も考えました。結局取りたい授業がなかったので北欧の大学のみで希望を出しましたが、はじめは幅広く見ておいた方が良いと思います。

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。

1,2 年の夏休みに 1 回ずつ IELTS を受験しました。名大図書館や海外留学室にある IELTS 用の問題集を借りて対策しました。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関してのアドバイスをお願いします。

私は申請していないので、参考程度にしてください。留学前に問い合わせた際に伺った事として、法学部の場合は法律・政治に関連する科目であれば、関連専門科目として認定されるそうです（なので卒業単位としては最大 20 単位(？)）。留学先大学が定める単位数がそのまま適用されるわけではなく、授業時間数等によって認定単位数が決まるため、自習メインの北欧の大学の場合は大きく減るという説明を受けました。単位互換して 4 年で卒業したい方は、応募前や渡航前に教務に問い合わせましょう。

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。

秋学期

①Norwegian for International

A1-A2 レベルの教科書でノルウェー語の基礎を学ぶ。文法の解説や、教科書の問題を解くことが中心だった。文法は過去分詞や比較級最上級まで学んだ。テストの受験要件として、簡単なノルウェー語プレゼンと出席要件があり、成績評価は期末テストのみで決まる。

②International Migration: Sovereigns, Borders, Control

移民・難民の国際移動を彼ら目線と受入れ国目線の両方から議論する。移民、難民が越境移動後に置かれる不安定な身分をインタビュー調査の文献から学んだり、移民・難民が流入する国において、政治家らはそれを阻止する方法を学ぶ。成績評価方法は期末のテストレポート（3 日間で 2500words）。受験要件なし。

③Nordic welfare society – contemporary perspectives

北欧の福祉国家論を幅広く学ぶ。まず総論としてアンデルセンの福祉レジーム、その後各論としてジェンダー平等、家族政策、移民統合政策などを学び、福祉における北欧の特異性を議論する。日本人留学生に人気の授業で実際に北欧の福祉を学びたい人は取るべき。成績評価は期末テスト。受験要件なし。

春学期

④Gender Equality in the Nordic Countries

はじめにジェンダーに限定されない北欧モデルを学び、その後はワークライフバランス、男らしさ、女性の政治参加、軍隊とジェンダーのかかわりなど、ジェンダーにまつわる幅広いトピックを学ぶ。テストの受験条件はグループプレゼンと出席要件、成績評価は期末のテストレポート（4 日間で 3600words）

⑤The Sociology of Legal and Illegal Drug Use

違法薬物使用の普遍化、薬物のサブカルチャー、薬物市場、スティグマ、薬物政策など、薬物使用を社会学的な観点から観察する。成績評価は期末テスト。受験要件なし。

⑥Norwegian Life and Society

ノルウェーの歴史、文化から福祉、経済まで幅広く学ぶ。オムニバス形式で毎授業進め方が異なることに戸惑いました。授業取らなくても図書館で借りられる教科書を読むだけでも十分。テストの受験要件は中間レポート。成績評価は期末テスト。

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。

指定された文献は計画的にすべて読んでから授業を受けるように努めました。自分の履修した授業は、北欧と自国の比較が多かったので、事前に調べて意見を言えるようにしていました。

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。

文献の量が多く、後期になっても読むのに時間がかかりました。しかし、文献を読めば授業で困ることは少ないし、テストでも文献の理解度が測られているので、時間かけてでも読んだ方がいいです。

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。

オスロの治安は日本とそれほど差が無く、首都であるものの自然が身近にあり、とても住みやすい所でした。特にオスロは多民族なので、人種差別を感じたこともありませんし、スーパーで話しかけられたり、道を聞かれる際もノルウェー語でした。大学の雰囲気はのんびりとした雰囲気で、名大に似ていると感じました。

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。

大学のネット環境は概ね良好で、講義室では問題なく繋がりました。大学には小さなスーパーや、ジム、図書館がいくつかあります。大学の周りは住宅街ですが、駅の近くにあって交通アクセスは良好です。
寮に関しては、後半 6 か月間住んでいた Kringsjå は駅から近く、スーパーやジムもすぐのところで便利でした。自然豊かな所に位置している点も良かったです。
公共交通機関はアプリも含めて大変便利で、日本と同等かそれ以上に使いやすいです。

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。

言語カフェや日本語学科のイベントに参加する、同じ寮の人など。寮の人とは特に仲良くなれたので、キッチンの共有人数は多い方が良いかもしれません。

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。

授業期間中は、予習復習に充てることが多かったです。オスロ市内を散策したり、寮の同じフロアの人とご飯を作ることもありました。冬以外の土日は小学校や広場で蚤の市が開かれており、高頻度で行きました。帰国前には旅行しました。

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。

当初睡眠の質が悪いと感じましたが、冬からジムに行って走るようになったら改善しました。食材の選択肢が日本より少ないので野菜の摂取量は不足気味でした。
気候は愛知県より寒いですが、思ったほどではなく（冬は札幌ぐらい）、ユニクロの重ね着で乗り切れました。

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下さい。

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	☒寮　□下宿　□アパート　□ホームステイ　□その他（　　）
何人部屋	（1）人（トイレ、シャワーを２人で使用、キッチンは７人で使用）

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。

・生活
共用スペースの使い方に不満があればすぐに伝えました。伝えるのはなるべく早い方がよいです。キッチンの衛生状態はフロアによって大きく異なるので運要素が大きいです。
・マナー
ベジタリアンやムスリムの人も少なくないので、一緒に食事をとる際には注意が必要です。
・安全面
また、オスロは日本とそれほど変わらないほどには安全でしたが、夜は市街地に出ない、財布は上着の内ポケットにいれるなどの防犯対策は常にしていました。学生から危険な場所を聞き、近づかないようにしました。

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
・薬（ノルウェーでは買うために処方箋が必要なことが多く、日本からの郵送も禁止されていたと思います（スーツケースでの持ち込みは可））
・嵩張らない粉末系調味料
・日本のお菓子（ビスコやグミが好評でした）
・ユニクロの小さくまとめられるタイプのアウター
・ユニクロの超極暖
・爪切り、体温計、ポケットティッシュ、ラップ
・室内用スリッパ（見つけるのに苦労しました）
・変圧器、変換プラグ

日本の調味料や食べ物は、普通のスーパーでは醤油しか買えません。
服は、新品を買うと高いですが、セカンドハンドストアや、夏から秋によく開催されている蚤の市に行けば安く買うことができるので、それほど多く持っていかなくても良いと思います。ブーツはそこで買いました。

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。

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。

物価が日本より高く、特に外食は高いですが、自炊すれば支出は抑えられると思います。生活費は月 11 万円程度でした。

②奨学金は受給していましたか。
□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	350,000 円	
保険代	120,000 円	
予防接種・ビザ代	75,000 円	滞在許可申請
住居費	65,000 円/月	
食費	20,000 円/月	外食はしていません
教科書代	0 円	すべて無料でダウンロードできました
交通費	6,500 円/月	定期券
その他		ジム：3500 円/月 通信費：1500 円/月 洗濯乾燥：500 円/回
総費用	約 2,000,000 円	旅費を含む

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。

就職するという意思は留学前後で変わりはありません。ノルウェーでは進学のサポートが充実しているようで、学部卒業後は進学する人も多いそうです。

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。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。

4,5 月に数社のインターンシップに応募しました。帰国直前に就活に時間を割くのはもったいないと思ってあまりやっていませんが、早期化が進んでいるようなので、最低限取り組みました。オンラインの提出フォームで証明写真の提出を求められることが多いので、留学前に撮っておくことをお勧めします。

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。

オスロは人が多すぎず少なすぎず、都市と自然の調和が取れていて、とても住みやすい所でした。来たばかりの時は地に足がついておらず、視覚・聴覚・嗅覚で違和感を覚えましたが、帰国 1 か月前に他国へ旅行に行って戻ってきたときの安心感がとても大きく、オスロでの生活に慣れていたんだなと思いました。留学中は毎日自炊して、ジムや湖の周りを走って、健康的に生活できましたし、今後の理想の生活像ができました。帰国直前は日照時間が長く、気候条件も良かったので、もう少しオスロに残りたかった気持ちはあります。

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。

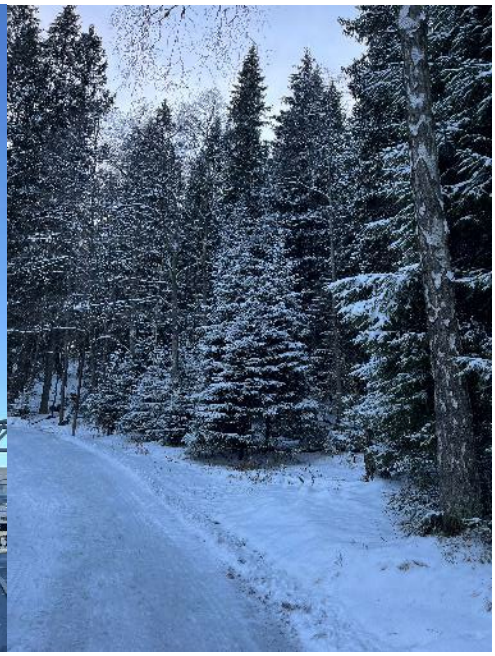
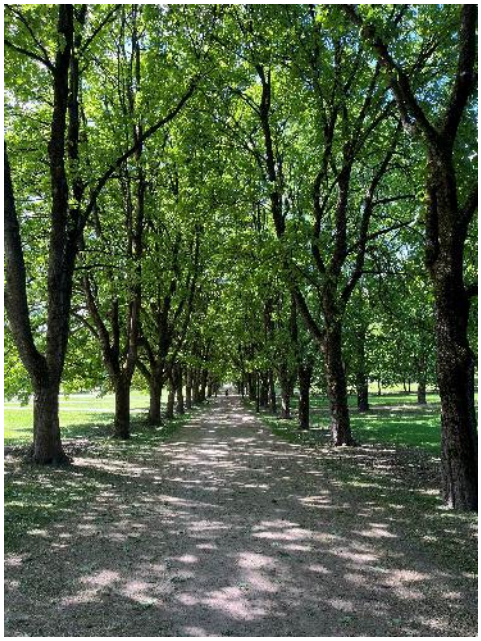
性格やマナーを国で線引きして考えがちですが、一人一人見てみるとカテゴライズできないぐらい、色々な人がいるということを実感しました。国で括れないぐらい、多様な家族背景を持っている人や異国で活躍する人にも会い、多様性のある環境に身を置いたことで、出自は重要でないということがわかりました。

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。

異なる環境に身を置いて、様々な所で考え方に変化が生じたり、今まで当たり前だったことがいかに恵まれていたかに気づくかもしれません。留学するか迷っている人は早めに海外留学室に相談しましょう。

◆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 Web サイト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承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。

↓↓↓寮の近くやオスロ中心部の日常的な風景です。

以上