

交換留学帰国報告書

記入 | 2025 年 6 月
所属 & 学年 | 文学部 3 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 11 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2024 年 8 月 1 日 - 2025 年 6 月 30 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。

日本の母子家庭の高い貧困率や男性の低い育児休業取得率に問題意識を持っていたため、ジェンダー平等や高福祉で名高い北欧諸国に絞り、その中でもこれらのテーマに関わる授業が複数開講されているオスロ大学に決めた。

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。

幼い頃から留学への漠然とした憧れがあった。また名大で学びへの高い意欲と広い視野をもつ留学生たちと知り合えたことで、海外の大学でさらに多様な価値観を持つ同世代と共に議論し学問したいと思うようになり、交換留学を志した。

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
アメリカ合衆国	幼少期	親の海外駐在に同行、3 年間
オーストラリア	大学 2 年	個人旅行、1 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ぐらい前でしたか？

約 3 か月前に初めて英語の試験を受験した。

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。

留学先を選ぶ上で何度も相談にのっていただいた。

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。

TOEFL と IELTS を各 1 回受験した。私は 3 年の夏から語学対策を始めたため、期日までに目標スコアが取れるか不安だった。早めに取得しておくことをおすすめする。

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。

履修しようと思っていた科目が開講されなかったり、システム上履修できなかったりしたケースがあったので、変更の余地を残して柔軟に履修計画を立てるのをおすすめする。

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。

各学期 30ECTS を目安に、Studentweb から履修登録を行う。各科目を管轄する学部・学科によって登録締め切り日が異なるので注意が必要。

秋学期

KFL2060 Gender Equality in the Nordic Countries 10ECTS

レクチャー105分/週1回+セミナー90分/隔週

北欧諸国のジェンダー平等について、歴史や政治の視点から考える授業。毎週100頁前後を予習として読み、レクチャーを聞き、セミナーでその週学んだことを議論する。セミナーで行うグループプレゼンテーションと中間レポートの提出が、期末試験の受験要件となる。試験は72時間以内にエッセイを提出する Home Exam という様式だった。

NORINT0114 Norwegian for International Students, 60 hour Introductory Course 10ECTS

レッスン165分/週2回

初心者向けのノルウェー語クラス。さらにじっくり学びたい人向けの84時間コースもあるようだが、基礎はこのクラスで十分身につくと思う。クラス全員が交換留学生だったため、友達を作る良い機会にもなった。期末試験の受講要件として、1人1回のプレゼンテーションが課される。試験は大学のテストセンターで行う3時間の School Exam で、全てコンピュータ上で回答する。スピーキングを除く3技能が問われた。

NORINT0500 Norwegian Life and Society 10ECTS

レクチャー105分/週1回

ノルウェーという国の概要を掴むための、交換留学生向けの科目。オムニバス形式で、同国の歴史から政治、福祉、家族の在り方、芸術、文化、経済、宗教に至るまで様々なトピックに触れることができる。1年間暮らす国について幅広く知れたのは良かったが、この科目を履修しなくても本を読んだり現地の友人と話したりすることで十分ノルウェー社会について学べるのではと思った。試験は大学のテストセンターで行う3時間の School Exam。

春学期

KRIM2953 Criminological Perspectives on Gender, Sexuality and Violence 10ECTS

レクチャー105分/週1回

性犯罪に関する研究や議論の中でジェンダーやセクシュアリティがどのように言及されてきたのかや、社会正義を刑事司法に頼ることのメリット・デメリットについて考える授業。毎週100頁弱の文献を事前に読んでおくことが求められ、レクチャーでは活発に質問や意見交換が行われる。学生と先生との距離が近く、アットホームな雰囲気だった。期末試験は72時間以内に最大2500語のエッセイを提出する Home Exam 形式。

SOSANT2270 Contemporary Studies in Kinship and Gender 10ECTS

レクチャー105分/週1回

血縁関係、セクシュアリティ、ジェンダーなどの概念が多様な社会的枠組みの中でどのように実践・理解されているのか、またそれらの慣習が生殖医療、政策、経済、階級、人種といったより広範なトピックとどのように交差するかを学ぶ授業。講義では博物館を訪問したり、映画を観たり、感想を手紙形式でクラスメイトと交換したりといったユニークな活動が行われ、能動的に学ぶことができる。期末には約 3500 語のレポートが課された。

STV2235 Conflict and Human Rights in International Politics 10ECTS

レクチャー105分/週1回+セミナー90分/隔週

近年の内戦や戦争を実例として参照しながら、これらの原因や相違点・類似点、国際的なシステムによってどのように対処されてきたか、またこれらのシステムが紛争を減らすのにどれほど効果的か、について考える授業。クラスには政治学や経済学専攻の現地学生が多い印象で、レクチャーは社会学専攻の私にとって難しく感じられたが、セミナーでの対話を通じてなんとか理解することができた。3回以上のセミナー出席と、セミナーポートフォリオ（サマリーペーパー、議論への問いの提供、短いレポート）が期末試験の受験要件となる。試験は大学のテストセンターで行う4時間の School Exam。

- 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。

予習のリーディングを欠かさず行うよう心掛けていた。一語一句理解することは難しくても、全体の流れを掴んで自分なりにレジメ形式にまとめてから講義に臨んだ。

- 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。

特になかった。

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。

オスロは首都でありながら豊かな自然に囲まれており、欧州の他の大都市に比べればごちゃまじりしていて娯楽は少ないが、その分のおんびりとした雰囲気で治安が良く、安心して暮らせた。移民も多く暮らしているため、外国人の私もあからさまな差別を感じることはなく快適だった。オスロ大学は214年もの歴史をもつノルウェー最古の大学であり、元はキャンパスを王宮の目の前に構えていたほど、国をあげて大切にされてきた大学である。7人に1人は留学生といわれ、外国人学生の受け入れにも寛容な雰囲気だった。また、学費が無料である分、年齢に関わらず学ぶ意欲の高い学生が集まっていると感じた。

- 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。

学内では名大と同様に eduroam が問題なく繋がる。キャンパスは市街地から電車で5分ほどの閑静な住宅街に位置し、自然豊かで敷地も広くのびのびと過ごせる。大学の施設は極めてシンプルだが、図書館や食堂、カフェなど必要な設備が揃っている。

- 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。

学期が始まってすぐに、現地の日本人教授の方が案内してくださり、日本人交換留学生と日本語学科の現地学生との交流会に参加した。彼らとは定期的に遊んだり、自主学習会に顔を出して日本語を教えたりした。また、Social Science 学部の学生たちが運営する U1

というカフェのボランティアになり、日々のシフトやボランティア限定のパーティーを通じて友人ができた。さらに、2 学期目の始めにはバディウィーク（新入生受け入れイベント）のバディを務めたことで、一緒に働いたノルウェー人学生たちと仲良くなれた。

- 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、図書館で予習・復習をしたり、学内で開催される Language Café に参加したり、街で買い物をしたり、友人と一緒にご飯を作って食べたりした。長期休暇はノルウェー国内や周辺国を旅行した。

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。

冬は日照時間が極端に短く天候もすぐれない日が多いため、ビタミンDのサプリメントを摂ったり、毎日同じ時間に寝起きしたり、積極的に外に出て人と交流したりして、心身共に健康を保つよう心掛けた。それ以外は、基本的に日本と同じ感覚で生活できる。水道水も軟水で美味しく飲むことができる。

- 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。

一度も行かなかった。

- 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 *キッチンのみ8人で共有

- 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。

・寮はセントラルヒーティングやバスルームの床暖房のおかげで冬でも快適に過ごせた。（私が住んでいたのは Kringsjå Student Village。オスロで最大規模の学生寮で、敷地内にスーパーやジムが完備され、徒歩圏内に大きな湖もある。他の寮に住んでいる友人から羨ましがられるほど、便利な寮だった。）冬でも薄手の掛布団とブランケットのみで寝られるほど暖かかった。寝具は Karl Johans Gate の IKEA で安く購入できる。

・現地のスーパーにはアジア系の食材はほとんど売られていないため、現地の食材で洋風の料理を作ったり、街のアジア系食料品店で調達したりした。現地で日本食材を買うと割高に感じられるが、日本から送ってもらうよりは安いと思う。

・冬の服装：室内が割と暖かいので、体温調節しやすいよう重ね着するのがよい。私はセーターの上にパーカーとダウンジャケットを重ね着することが多かった。また、ジーンズの下にヒートテックのレギンスを履き、足元はウールの靴下とスノーブーツを履いていた。防寒具やブーツは Sports Outlet という店で比較的安く手に入る。

- ・ノルウェーでは日曜日や祝日になるとスーパーマーケットを含む多くのお店が休業するので、毎週土曜日に食料品や日用品を多めに購入するようにしていた。
- ・SIM カードは現地の Mycall というキャリアのものを Narvesen というコンビニで購入し、EU+というプランに加入した。現地の電話番号が取得できるため、現地の諸サービスに登録する際に便利だった。ただし、日本の電話番号もデビットカードの認証コード受け取りに必要な場合があるため、停止することなくデュアルSIMの形で維持しておくのが望ましい。私は povo を利用して安く番号を維持していた。
- ・ノルウェーの人々のマナーは日本人のそれに近いものがある。例えば、電車やバスでは混雑時でないかぎり知らない人の真隣に座ることを避けて1席空ける人や、喋らず静かに乗車する人が多い。道端で知らない人とスモールトークをすることもほとんどない。
- ・寮の共用キッチンでは、食器を洗わず放置する人や調理台の上を掃除しない人、フラットメイトの食材を無断で食べてしまう人などがいて困った。気づいた人がその都度チャットで注意していたがなかなか改善しなかった。引っ越してすぐに全員と顔合わせし、掃除の仕方や当番を話し合っておくとよかったのかもしれない。
- ・治安はかなり良く、身の危険を感じたことはなかったが、暗い時間に一人で外を歩かない、人通りの少ない道は避けるなど、基本的な安全対策を心掛けていた。

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：ノルウェーにユニクロはない。スポーツ用品店でウールのインナーや吸湿発熱インナーが買えるがかなり割高なので、1・2枚持参するとよいだろう。
- ・変換プラグ：ノルウェーではCタイプが使われる。また旅行に備えてマルチ変換プラグも持参するとよい。
- ・テーブルタップ（現地の電圧230Vに対応できるもの）
- ・有線LANケーブル：これがあれば、Wi-Fiルーターを購入しなくても寮のインターネットが使える。私はこれをPCに繋ぎ、PCをモバイルホットスポットとして使用していた。
- ・常備薬

持参しなくてもよかったもの

- ・現金：1年間を通じて1回（サークルの入会金支払い時）しか使わなかった。基本キャッシュレス社会なので一切不要である。いざという時はキャッシングすればよい。
- ・カイロ：一度も使わなかった。
- ・大量の日用品や食品：大抵のものは現地で手に入る。結局はすぐに使い尽くしてしまうので、最初からあまり持って行かなくてよい。

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。

大島美穂・岡本健志編著，2014，『ノルウェーを知るための60章』明石書店。
 青木順子，2025，『ニューエクスプレス+ ノルウェー語』白水社。
 大学のウェブサイト [https://www.uio.no/english/studies/admission/exchange/Visit OSLO](https://www.uio.no/english/studies/admission/exchange/Visit%20OSLO) <https://www.visitoslo.com/>
 現地のインスタグラムアカウント：@visitoslo, @unlocknorway, @heywaliii, @vgnett

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。

欧州の中でもノルウェーは特に物価が高いが、学生寮に関しては比較的リーズナブルな家賃で質の高い住まいが得られる。一番節約しやすいのが食費だが、食事は健康に直結するので、

多少食費がかさんでも栄養をしっかり摂ることが大切だ。外食を控えて自炊中心にするだけでもかなり節約できると思う。

②奨学金は受給していましたか。

はい (奨学金名：JASSO 奨学金 支給額：8万円/月)

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	往復 32 万円	名古屋大学渡航支援金 20 万円を受給した。
保険代	12 万円	
予防接種・ビザ代	8 万円	オスロ大学から、渡航後に滞在許可を申請できるプログラムに案内された。おかげで渡航前に東京の大使館に出向く必要がなくなった。
住居費	9 万円/月	
食費	3 万円/月	
教科書代	2 万円	予習文献を PDF で配布してくれる授業も多い。

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。

日本で就職する予定だが、何かしら海外との繋がりを持ち続けられる仕事に就きたい。また、どんな仕事に就いても世界で起きていることにアンテナを張り、日本の姿を相対的に捉えられる大人でありたいと思う。

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。

ほとんど何も行わなかったが、帰国 1 か月前から夏のインターンシップのエントリーを始めた。

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。

留学前は北欧に対して、高福祉国家である・幸福度が高い・デザインがお洒落といった、曖昧である意味ユートピア的な印象しか持っていなかったし、ノルウェーのことも「北欧」というカテゴリーの一部としてしか見ていなかった。しかし、現地の言語や文化に親しみ、人々の価値観に触れたり、他の北欧諸国に旅行して違いを知ったりする中で、ノルウェーという国の解像度が自分の中で上がり、ひととき思い入れのある土地になった。たった 1 年前まで縁もゆかりもなかった遠い異国の地が今では「第 2 の故郷」となったことは、留学を通じて世界が身近になったことを象徴していると思う。イメージ先行ではなく、リアリティをもって世界を語れるようになったことは、留学の大きな収穫の 1 つだと感じる。

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。

1 番大きく変わったのは、自分にとっての「当たり前」を見つめ直し、新しい価値観を数多く知れたことである。ノルウェーの社会は、私が日本で生まれ育つ中で無意識に内面化していた「社会とは、人生とはこういうものだ」という固定観念を度々覆してきた。例えば、ノルウェーの公共交通機関はいわゆる「信用乗車方式」であり、改札がない。日本で同じことをすれば、「無賃乗車する人がいたらどうするのか」などという議論になりそうなものだが、ノルウェーの人々にとっては一部の「ズルをする人」を取り締まることよりも、改札を無くすことで得られる利便性に価値があるのだろうと思った。また、何を買うにも高価で選択肢が少なく、日曜日にはスーパーマーケットさえ休業してしまう社会での暮らしは、初めは不便に感じられたが、シンプルな暮らしだからこそ得られる非物質的な幸せに価値を見出せるようになった。休日には湖を眺めたり散歩したりするのが楽しかった。暗く寒い冬は、時折太陽が顔を出しただけで幸せだと感じられるような、豊かな感性を与えてくれた。ノルウェーでの素朴な暮らしが、幸せの本質を教えてくれたような気がする。また、人の温かみを知ったことも大きな変化である。離れていても気にかけてくれる家族や日本の友達の存在、留学先で新たな友人たちと他愛もない会話で笑いあえる時間の尊さを、異国の地に一人で暮らす中で心の底から実感した。

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。

私は今回留学してよかったと心から思います。学業面だけでなく、日常の様々な経験を通じて、渡航前には想像もつかなかったような収穫が沢山ありました。家族から 8000 キロも離れての一人暮らしは時に孤独でしたが、同時に自分自身と深く向き合う貴重な時間を与えてくれました。悩み考えた経験も、あなたを形作る 1 ピースとなり、大きな自信を与えてくれること間違いありません。わくわくする気持ちを大切に、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 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。

↓↓↓



Kringsjå Student Village



Kringsjå 駅



寮の近くの湖 Sognsvann



Sognsvann で見たオーロラ



凍った Sognsvann



友達とご飯を作って食べた日



サッカー観戦

緑いっぱいのキャンパス→

↓ボランティアしていた学生カフェ U1





ノルウェー王宮



フェリーで島めぐり

以上