

## 交換留学帰国報告書

記入 | 2025年12月  
 所属 & 学年 | 人文学研究科1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5ヶ月（大学院1年次に留学）
留学開始－終了	2025年 8月 6日 - 2025年 12月 29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。

オスロ大学は西洋古典学および古代哲学の研究が進んでおり、大学院レベルの授業を英語で受講することができます。実際に授業のシラバスを確認してみたら、興味を持つ授業と指導してもらいたい教授がいらっしゃるため、留学先を決めました。

さらに、ノルウェーは治安が良く、自然環境にも恵まれた国であることも留学先として大きな魅力です。また、ヨーロッパにあるため、空港を利用し他国を観光する際にも便利な立地です。

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。

ヨーロッパ文学と思想を専攻しているため、そこでの留学を通して自分の研究を向上することを目指していました。

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
タイ	小6	観光で1週間
アメリカ	高2	修学旅行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？

半年前から準備しました。

学部4年の春学期に英語の成績を用意し、情報の収集と指導教員に相談し、大学院1年目に半年の交換留学をしようという旨を伝えました。

学部4年秋学期に入ると海外留学説明会に参加し、海外留学室の先生と面談し、留学先を最終的に決め、応募しました。

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。

海外留学室では、留学先の選び方について話しました。（大学のシラバスを確認し、授業に興味を持っているかどうかなど）また、2回目は志望理由書についてアドバイスをいただきました。特に大学院生としての留学が目指すべきことは語学ではなく、学術である点を指摘してくださったことがとても参考になりました。

## 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 1 回受けました。

以前に IELTS を何度か受けたことがあるため、今回の試験対策としては模擬試験をする以外、特別な対策をしていませんでした。普段は英語の研究書などを讀んだり、自分が興味を持っている分野の youtube と podcast を聞いたりしています。

### 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。

大学院で半年留学をする場合は、留年なく卒業することができますが、単位の取得についてちゃんと計画を立てることが必要です。

留学先の大学院レベルの授業がとても大変なので、単位を取れない可能性が低くないと感じます(ノルウェーでは grade inflation がないと大学の教員にも言われました)。また大学院生であっても留学先の大学の履修要件を満たさないと、学部の授業を受けることになる可能性もあります。学部の授業を履修したら単位互換ができないため、名大の大学院 1 年目の春学期に 14 単位を取ってから留学に行きました。つまり単位互換をしないつもりです。

## 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。

渡航前に Studentweb で履修登録を行いました。しかし、履修したい授業がスムーズに登録できなかったことがありました (prerequisite があるようですから)。その場合にはメールで Department の担当の先生とやりとりをし、仮登録をしてもらいました。

9 月までに履修変更も可能ですので、最初は多くの授業に参加し、選択肢を絞ることがおすすです。

FIL4560 History of Philosophy up to 1600:

シラバスでは哲学史の授業と書かれていますが、プラトン『法律』の第 1-3、9-10 巻の講読でした。

授業は合計 14 回で、毎週英訳を事前に読み、先生が出した問題に対して、授業前に 1 ページ (300 words 程度) の回答を提出します。そして、毎週の授業では、二人の学生が事前課題について、5 分程度のプレゼンテーションをします。その後は、プレゼンテーションの内容あるいは事前課題で提出したものを議論します。

期末試験は 2250-4500 words のレポートを提出し、毎週の課題とプレゼンテーションの表現を合わせて評価を受けました。レポートは、先生との 3 回の面談で、「テーマ決め → Draft 提出 → Final Draft 提出」という流れで直しつつ、最後に Final Version を完成しました。

GRE4317 Greek Prose I:

授業は合計 14 回で、前半はプルタルコス *How the Young Man Should Study Poetry*、後半は偽ロンギヌスの『崇高について』の一部を読みました。

毎週は授業前に 5-8 ページのギリシア語原文と、二次文献を一つ読みます。古代の文学理論を中心に扱う授業ですが、二次文献には古典学の研究に限らず、現代の文学理論も出てくるので、とても勉強になりました。授業の前半は二次文献の議論で、後半は興味を持っているところのギリシア語の一部を訳し、それを検討する形で進みました。

期末試験は 4000-6000 words のレポートで評価を受けました。先生との面談でテーマを決めた後、15 分のプレゼンテーションを一度しました。先生と他の学生からのアドバイスをもらい、Final Version を完成しました。

#### FIL4300 Ethics:

授業の回数はやや少なめで、合計10回でした（学期の始まりの1ヶ月間は授業なし）。毎週倫理学に関する文章を事前に一つ読み、授業で議論する形で行われていました。毎週のテーマは異なっているため、幅広い話題に触れることができます。例えば、moral luck, cosmic insignificance, aptness of anger, rape, marriage などが出てきました。期末は4000wordsのレポートを提出し評価を受けました。レポートのDraftは締切の3週間前に一度に提出し、教員と面談しフィードバックをもらい、修正してから最終的にFinal Versionを提出します。

#### 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。

授業は3つしかないですが、いずれも読む量が多く、予習がとても大変でした。ちゃんと予習しないと授業で何もわからないため、事前の予習に時間を多くかけました。

#### 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。

授業中理解できない部分が多くあり、意味が伝わらない場合も多くありました。また、自分が発言する時に緊張したり、恥ずかしくなったり、挫折を感じた時も少なくなかったです。どうしてもその場で言いづらかったら、無理やりに自分を押し付ける必要はないと思います。その代わりに、休みの時間あるいは授業後にクラスメイトと先生に自分の意見を気軽にもう一度話したりすることも一択だと思います。

そのほかに、期末試験は1ヶ月の間にtake home examが三つあり、最終的に提出する前にdraftを出す必要もありますので、時間的にかなり厳しい状況でした。そのため、他の学生よりも早めに参考文献を集め、読み始めることをおすすめします。

#### 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。

オスロは治安がよく、国際的な首都です。ほとんどの場合には英語で通じますが、ノルウェー語が学内においても学外においても使われる場合は想像以上に多かったです。大学はとても自由な雰囲気だと思います。夏には涼しく昼間の時間が長いため、学内のベンチと芝生で本を読んだり、友たちと話したりする方が多くいます。学内で犬を連れて遊んでいる人も多く見えます。予習とレポートを書くときに大学の図書館を多く行きました。図書館ではQuiet zone、Reading zoneやGroup work zoneなどに分かれており、当日の気分で自由に自習する場所を選ぶことがとても良いところだと思います。また、学内に学生支援機構SiOが運営するジムがあり、自分は利用していなかったが、他の学生はジムの施設を利用したり、定期的な活動に参加し、体調管理に気を付けています。

##### 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。

寮にはWIFIがあり、ルーターだけを買ったら繋げることができます。学内はgeteduroamというアプリをダウンロードしたらネットに繋がります。大学の食堂を利用する場合、会計する時に、「持ち帰り」と「店内で食べる」の容器が違っており、グラム数を計る決算ボタンが異なっているため、ノルウェー語がわからない私は最初に困っていました。また、食堂とコンビニでコーヒーやデザートなどを買うときに、ページを切り替える必要があり、最初にやり方を全くわからなかったのです。その時に無理やりに会計せず、スタッフの方に声をかけた方がいいと思います。寮はUllevål studentbyに住んでいました。やや小さい敷地ですが、学校から徒歩15分で、市街地までは20分で着きますので、とても良い立地だと思います。周辺にはKiwiスーパーが二つあるが、日曜日にほとんど営業しないので事前に食べ物を買っておく必要があります。

市内の公共交通がとても便利です。Ruter で購入した月 466kr の通学で zone 1 の地下鉄、トラム、バス、船を全て利用できます。ただし空港から寮までの移動は含んでいないので、別のチケットを買う必要があります。乗車するときには毎回チケットを示す必要はないが、乗車員がいきなり現れてチケットをチェックする時があります。

銀行口座を開くことが難しく、時間かかるため、SiO に依頼して学生のためのデビットカードを作ってもらいました。ただし、ノルウェー国内にしか使用できないので、他国へ旅行するときには使えません。

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。

オスロオペラハウスでギリシア語とラテン語で演出されたオペラとバレエを西洋古典学の学生と一緒に観に行きました。

毎週水曜日に Laget と Christian Union(CU)の学生活動に参加しました（自分は別に宗教信仰を持っていないが、キリスト教の活動に抵抗感がなければ問題なく参加することができます）。世界各地の方々が集まって食事を一緒にしてから、聖書学習をしたり、自国の文化イベントを行ったりしていました。自分はそこで知り合った、日本語を学んでいるノルウェー人と言語交流を定期的にしました。

また、チェスに関する活動とトーナメントに参加しました。Stjernen Sjakklub と The Good Knight といったところに定期的に行き、ノルウェーの友達を多くできました。

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。

授業後は森のなかでハイキングをしたり、山登りをしたりして過ごしました。

友達の寮で一緒に料理を作ったり、パーティをしたりしました。

長期休暇にはノルウェー国内とヨーロッパ旅行に行きました。

## 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。

夏に到着した時に気温が日本より 20 度ぐらい低いので、すぐに風邪を引きました。ノルウェーでは「ikke dårlig vær, bare dårlige klær（悪い天気なんてない、悪い服装（着ている服）があるだけだ）」という諺があります。厚い服やジャケットを常に着ることが大切です。

また、冬に入ると、seasonal depression という落ち込む状態になりやすいので、メンタル面を大切に、Omega3 や Vitamin D を必ず毎日取っていました。

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下さい。

到着したばかりの時に風邪を引いたので、Doctor Xpress という英語で対応可能な緊急診療所(Legevakt)に一度行きました。オンラインで予約し先生に診てもらったあと、薬を薬局でもらうことは日本と同じです。受診料 495kr + 1 週間分の薬 140kr = 540kr 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 キッチンとバストイレはもう一人とシェア

- 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。

Flatmate は異性の可能性もありますので、最初にびっくりしました。2人でシェアするため、交流がスムーズで、ゴミ袋をいっぱいになったら捨てること、トイレの清掃や日用品を分担して買うことに問題が特にありませんでした。

- 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。

持参すると良いもの：  
 充電器、持ち運び充電器、アダプター、ケーブルをできるだけ多く（ノルウェーで買うのがとても高い）  
 防水ジャケット（風と雨が強い）ため）  
 スリッパ  
 調味料  
 生理用品（特に夜用タイプ）  
 自分が使い慣れている薬

持参しなくても良いもの：  
 電器全般（ドライヤーなど、日本との電圧が違うため使いません）  
 防寒具（現地で買えます）

- 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。

大学ホームページ、名大海外留学室の先輩の留学体験記

## 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。

大学の食堂を利用し、自炊をすることが外食より安いです。  
 家計簿などを使い、お金の管理をします。

- 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	23 万円	2 回乗り継ぎでした。名大の渡航支援金 20 万受給
保険代	6 万	大学指定の保険に加入しました
予防接種・ビザ代	10 万程度	東京に行き VFS を通して申請する必要がある ビザ代は(5400kr)+ 申請費 1 万円ぐらい
住居費	月 8 万程度	Ullevål studentby 月に 5194kr
食費	月 3-4 万円	食堂+自炊
教科書代	なし	電子版を使用しました

## 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。

日本と違う授業の雰囲気と研究の進み方を体験し、自分の成長を大きく感じました。そのため、将来はヨーロッパの博士課程を申請する意欲が強まりました。

- 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もお願いします。

就職活動に参加していません。

## 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。

ノルウェーは平等で自由な国というイメージが強かったです。教授はいつも授業で「私に反論して」とおっしゃっており、自由な発言を進めていました。他の学生達も活発的に自分の意見を言い、とても啓発的でした。

アカデミックの成長だけでなく、留学を通して世界各地の様々な方々と出会い、異文化を多く経験し、学びました。ノルウェーは自然に恵まれた国であり、地元の人は休みの日にcabinで泊まったり、ハイキングしたりし、自然とつながることをとても重要視しています。

また、落ち込んだ時にノルウェーの友達が料理を作ってくれ、励ましてくれたことがあり、これは一生忘れられない思い出です。実家から遠く離れた場所では自分を優しくしてくれる人がいることは本当に温かいです。

- 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。

学習面においては、オスロ大学の先生から、研究方法や論文の書き方についてインスピレーションを大きく受けました。今後はこれらのことを活用していきたいと思います。

生活面に関しては、初めてこのような遠い国で生活し、周りの方々から多く助けてもらったので、自分は家族と友達の大切さを身に感じました。また、ストレスがたまる時に気分転換の方法を探し、気持ちを調節する能力を身につけるようになりました。

ノルウェーはwlb(work life balance)を重視する国なので、休みの日に勉強せずに外出し、リラックスをすることを学んできました。また、ノルウェーの友達の中には、SNSを全く使わない方も多くいます。これは自分にとって不思議なことですが、その影響を受け、スマホへの依頼が少なくなり、現実生活をより大切にするようになりました。

- 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。

緊張と不安な気持ちはもちろんありますが、留学が終わった後でこの半年間を振り返ってみると、自分は全ての困難を乗り越えることができ、大きく成長したので、とても達成感があります。

### ◆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）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 Ullevål student village)



(寮の外)





(大学の校舎と近くの景色)



(人文学部の校舎)



(大学の図書館)





(オスロオペラハウス)



(スキー場 Holmenkollen)



(オスロの東部の森 østmarka)



(Fjord)

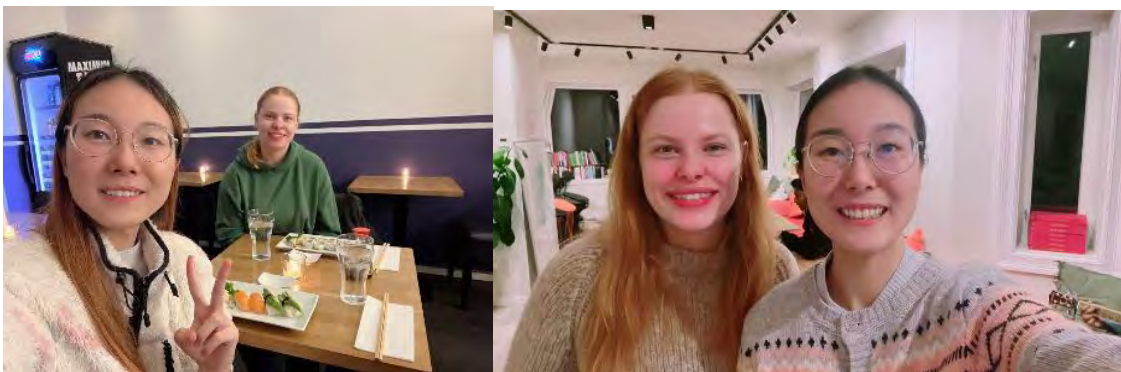


(彫刻公園 Vigelandsparken)

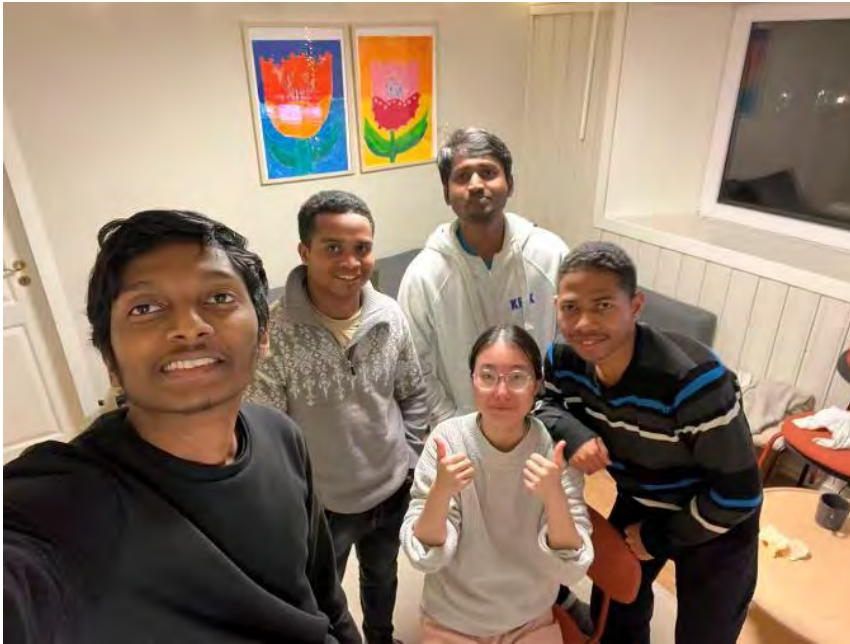




(Norwegian Waffles)



(Norwegian tacos とそれを作ってくれた友人)



(マダガスカルとバングラデシュの友人たち)

以上