

海外派遣留学生

# 留学報告書

## ノルウェー・オスロ大学

学部学科・研究科専攻	文化社会学部北欧学科		留学時学年	3 年
留 学 先	国	ノルウェー	大学/機関	オスロ大学
期 間	2025年8月7日～2025年12月22日			
	中期		計5ヶ月	

### [1] 参加したコースの時間数と時間割

・科目名（受講した科目を全てご記載ください）：

【時間割】

時 間	月	火	水	木	金	土	日
9 時～12 時			○		○		
12 時～15 時					○		

### [2] クラス編成や授業方法について教えてください。

（クラス人数、国籍割合、担当の先生、授業方法、使用教材等）

ノルウェー語の授業：1クラス 15 人程度、留学生がほとんどでした。

ドイツ、ポーランド、カナダ、中国、日本の学生がいました。授業は、ほとんどノルウェー語で行われ、文法や会話を学びます。話す時間が長かったです。

福祉についての授業：英語で行われる授業でした。留学生が多く、ヨーロッパ、アジアからきている学生が多いです。100 人程度が受講していて、講義形式でした。毎回、ディスカッションの時間があつたことが印象的でした。講師は、何人かいて内容ごとに変わります。

### [3] 課外活動や週末の過ごし方について教えてください。

留学中に、国政選挙があつたので選挙小屋や開票時のウォッチングパーティーに行きました。

ノルウェーならではの、フィヨルド観光や美術館や公園、図書館などを巡るのもとても楽しかったです。

### [4] 派遣先でよく使った施設について教えてください。（図書館、学生会館、スポーツ施設等）

図書館、大学の自習スペース

## [5] 宿舎（寮やホームステイ）での生活について教えてください。

部屋：1 部屋 1 人で使用

様子：家賃は、6000kr（95,000円）、シャワー、トイレは自分の部屋にありました。キッチン、冷蔵庫は、フラットメイトと共有でした。Wi-Fi や布団などは自分で用意する必要があります。場所は、大学までは、地下鉄で 20 分程度、街中までも 15 分のところです。

## [6] 留学中に楽しかったこと、苦労したことを教えてください。

- 楽しかったこと：現地の大学で多国籍の学生と交流しながら学ぶ授業はとても刺激的で、特にグループワークを通じてお互いの価値観の違いを学び合えたことが印象に残っています。休日は、美術館や図書館、自然にもすぐアクセスできて、色んなものを見ることができて楽しかったです。
- 苦労したこと：最初の頃は、英語でのディスカッションやレポート作成に時間がかかり、授業についていくのが大変でした。また、大学のオンラインシステムや課題の提出形式など、日本とは異なるルールに慣れるまでも苦労しました。さらに、冬に向けて日照時間が短くなる中で、生活リズムやメンタルの調整にも工夫が必要でした。

## [7] 留学の成果について教えてください

### 1) 語学力の向上：

日常生活や授業を通じて英語に触れる機会が多く、特にリスニングやスピーキングの力が伸びたと感じます。初めは言いたいことを英語でうまく表現できずもどかしさを感じましたが、次第に相手の話を理解し、自分の考えを伝えることに慣れていきました。

### 2) 専門知識の向上：

大学での授業に加え、自ら関心のある社会課題（若者の政治参加、公共空間の使われ方など）について、現地でイベントや施設を実際に訪れることで、多くの学びを得ました。ノルウェーの若者向け政治イベントや、誰もが自由に使える図書館・公園といった場所を自分の足で見て感じたことは、机上の学び以上に貴重でした。

### 3) 自己成長など

異なる文化の中で生活する中で、自分の価値観を見つめ直し、柔軟に対応する力が身につきました。一人で過ごす時間も多く、自分と向き合う時間が増えたことで、自主性や行動力が育まれたと感じます。また、困ったときには周囲に頼ることも大切さを実感しました。

## [8] 来年度に留学を希望する学生へのアドバイスをお願いします！

完璧な準備ができてから留学しようとするよりも、「不安があっても飛び込んでみる」ことが大切だと思います。現地でしか得られない学びや出会いがたくさんあります。語学に自信がなくても、現地の人と関わり続けることで自然と上達します。自分の興味を持って現地を観察すると、街や人、制度の一つ一つから多くの発見があり、それが自分の将来にも繋がる経験になると思います。

[9] 留学に関する費用の総額について内訳を教えてください。

内訳			金額 (留学時の日本円)
1	短期留学者のみ	旅行会社に支払った経費(授業料、フライト代他)	
2	中期・長期留学者のみ	フライト代	30万
3	中期・長期留学者のみ	滞在費(寮費など)	(月/9万5千~10万) 50万円程度
4	教材費		特になし
5	保険代		カード会社と学校で入っていたものなので、特になし
6	私生活における諸経費(食費・交通費・洗濯費等)		(月7万) 35万
7	個人的な買い物		3万
8	その他(残高証明)		100万
9	留学に関する費用(1から8の合計)		220万
10	受給した奨学金(奨学金名:①JASSO、②東海大からの奨学金)		① (月11万) 55万 ② 18万
11	留学に関する費用総額(上記9から10を引いた額)		147万

