

海外派遣留学生
留学報告書

学部学科・研究科専攻	国際学部国際学科		留学時学年	2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 8日 ~ 2026年 6月 15日			
	長期		計 10ヶ月	

【1】 参加したコースの時間数と時間割

- 授業時間数： 2時間
- 科目名（受講した科目を全てご記載ください）：
SUS2000 Sustainability: Perspectives, Challenges and Solutions
STV2547 Political Science Approaches to Climate Action
SOSANT2510 Environmental Anthropology
SOSANT2530 Development
MUS2001 Sound on Screen
MEVIT2616 Communicating climate change

【時間割】

時 間	月	火	水	木	金	土	日
例) 9時~13時	○	○	○	○	○	○	Free
春 火曜日 10時~16時、水曜日 10時~12時、木曜日 8時~12時	Free	○	○	○	Free	Free	Free
秋 水曜日 10時~14時、木曜日 10時~12時、金曜日 9時~12時	Free	Free	○	○	○	Free	Free

[2] クラス編成や授業方法について教えてください。

【例】クラス人数、国籍割合、担当の先生、授業方法、使用教材等

20～60人

ノルウェー人60%、ヨーロッパの留学生25%、日本人留学生5%、他国10%

ノルウェーの教育制度の仕組みは、非常に興味深いと感じました。1～2単位の授業を8科目以上履修するのではなく、1学期につき5～10単位の授業が2～3科目しかなく、卒業には180単位が必要です。1学期に受講する科目が少ないため、学習内容を深く掘り下げ、理論を学び、試験ではそれを実践に活かすことになります。通常、講義にはセミナーが併設されており、そこで授業で学んだ内容について議論します。全体として、批判的思考の活用こそが、ノルウェーの教育における中核的な原則であるように思われます。

[3] 課外活動や週末の過ごし方について教えてください。

友達と安くて美味しいものを食べに出かけたり、ハイキングに行ったり、ジムで運動したりしていました（これはノルウェー人にとってはごく一般的なことです）。長期休暇のときは、友達と一緒に田舎を散策していました。

[4] よく利用し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）

先ほど述べたように、私は週に数回ジムに通っていました。学生割引があり、日本の学生向けジムと比べても遜色ない、あるいはそれ以上に手頃な価格でした。また、試験期間中は図書館にもよく通いました。市内中心部にある図書館は建築的に素晴らしく、そのおかげで試験勉強もずっとやりやすくなりました。授業が少なかったため、大学のキャンパスにはあまり滞在していませんでした。

[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：私は他の6人と一緒に暮らしていました。全員が個室を持っていましたが、リビング兼キッチン、トイレ2つ、シャワー1つ、そしてバルコニーは共有でした。2学期間の間に、ルームメイトのほとんどが入れ替わり、その多くはフランス、スペイン、オランダなど、ヨーロッパの他の国々からの学生でした。他の学生たちと一緒に村で暮らすような、とても共同生活らしい雰囲気でした。

[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：

ノルウェーの文化全体がとても気に入りました。人々が概して控えめで、謙虚さを重んじる点は日本と似ています。また、ノルウェー人は強い国民的誇りを持っており、それを観察するのは楽しいものでした。これは独立記念日や、現在開催中のワールドカップの期間中に特に顕著でした。残念ながら私はワールドカップには参加できませんでしたが、友人たちがその様子を見せてくれたので、とても羨ましく思いました。帰国してからまだ数週間しか経っていませんが、すでにノルウェーが恋しくなっています。この交換留学の経験は、一生忘れることはないでしょう。

● 苦労したこと：

海外での一人暮らしは初めてだったため、まともな食事を作ることやノルウェーでの生活に慣れるのに少し苦労しました。しかし、1ヶ月もすればすっかり慣れました。ほとんどの人が英語を話してくれたので、日常生活を送る上でほとんど困ることはありませんでした。

[7] 留学の成果について教えてください

1) 語学力の向上：

日常会話をできるようにしましたが、周りの人のほとんどが流暢な英語を話していたため、ノルウェー語のレベルは日常会話以上向上しませんでした

2) 専門知識の向上：

オスロ大学では、東海大学での専門分野に関連する授業を数多く履修するよう努めました。大学の教育スタイルのおかげで、開発や気候変動への取り組み、環境人類学といったテーマについて、いままで聞いたこともなかった理論を含め、深く学ぶことができました。

3) 自己成長など：

私は以前よりずっと自立するようになりました。日本を離れて一人暮らしをし、自分なりの人生を築くことはとても楽しく、大きな学びの経験となりました。その結果、大人になったような気がします。

[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！

どのような国に行きたいのか、しっかりと調べておくことをお勧めします。日本から行くと、買い物や生活の利便性は、日本とは比べ物にならないほど異なります。些細なことに感謝できるようになることや、その環境に素早く適応できることが非常に重要になります。さらに、新学期開催イベントに参加しなければ、社会的に孤立してしまう可能性がありますので気をつけるべきです。

[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）	0
2	中期・長期留学者のみ	フライト代	250000 円
3	中期・長期留学者のみ	滞在費（寮費・ホームステイ代など）	550000 円
4	教材費		0 円
5	保険代		175730 円
6	私生活における諸経費（食費・交通費・洗濯費等）		500000 円
7	個人的な買い物		200000 円
8	その他（ ）		0
9	留学に関する費用（1 から 8 の合計）		1675730 円
10	受給した奨学金（奨学金名：国際交流奨学金）		500000 円
11	留学に関する費用総額（上記 9 から 10 を引いた額）		1175730 円