

交換留学帰国報告書

記入 | 2026 年 6 月
所属 & 学年 | 教育学部 3 年
卒業予定 | 2028 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	2025 年 8 月 4 日 － 2026 年 5 月 17 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。

北欧のインクルーシブ教育に興味があり、協定校の中で興味のある授業が多いオスロ大学を選びました。

- 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。

中学生の頃に雑誌で長期留学している大学生の記事を読み、憧れを抱きました。大学生になってから何度か海外に行くことでその思いはより強くなり一年間の交換留学を決意しました。

- 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
アメリカ	大学 1 年	短期留学（約 1 ヶ月）
イタリア、ドイツ、フランス	大学 1 年	個人旅行

- 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？

半年前ぐらいに初めて面談をしてそれから英語の試験対策を始めました。

- 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。

初めて面談をしたときは何から始めるべきか分かりませんでした。留学先の絞り方や英語の試験対策など、すぐに始めるべきこととその後の見通しを丁寧に教えていただきました。

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 を一回受験しました。IELTS 用の英単語帳を受験の 3 ヶ月前から、問題集を 1 ヶ月前から勉強していました。

- 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。

留学先大学で推奨されている単位数（オスロ大学は 1 学期 30 単位）を目安に履修すると良いです。教職については、介護体験や教育実習の申し込み、実施する年を把握しておくことが大切です。どちらも申し込みは実施する一年前に行うので、卒業を一年遅らせる人は同級生の動きをチェックして大まかなスケジュールを把握しておくと思います。

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。

The Norwegian Education System in its Nordic Context - the short version

ノルウェーを中心とした北欧の教育システムについて、歴史や政治など様々な背景をもとに学びます。1ヶ月ほどの集中講義で、レクチャー中心。最後の授業から2週間で2000文字のレポートを書く課題があります。

Research Methods I

質的研究の進め方についての授業です。前半はresearch questionの立て方や調査方法、分析や考察の仕方などについて学びます。後半は質的研究で使用する簡単な統計について学びます（高校数学レベルで前提知識は必要ない）。どちらもグループワークがあり、一学期を通して同じグループでディスカッションをしたり統計の課題に取り組んだりします。テストは3時間で、簡単な統計の問題と、与えられた条件で質的研究の方法を考える問題が出ます。

Learners with diverse needs and backgrounds

様々な障がいや特性を持つ生徒に対するより良い教育方法について考える授業です。オムニバス形式で、授業ごとにテーマが変わります。学期末に2000字のレポートに加え、グループで障害や特性を持つ生徒のためのゲームや絵本を作り、それを紹介する動画を作るという課題が出ます。パワーポイントを使った発表形式ではなく自分たちが作ったものをできるだけ魅力的にわかりやすく伝える方法を考えるように、という指示がありました。

Gender equality in the Nordic countries

北欧のGender equalityの考え方について勉強します。1つのテーマに対してレクチャーとセミナーがセットで行われ、レクチャーは事前資料を深掘った解説が中心です。セミナーは生徒6人に対して教師1人の少人数制で行われ、レクチャーで扱った内容の一部を取り上げてディスカッションをしたりエッセイを書いたりします。セミナーで一回グループ発表があります。また、授業の一環としてGender equalityに関する施設を訪問し、そこで聞いた話をもとにレポートを書く課題があります。学期末に2000字のレポート課題があります。

Childhood and Youth studies: Key Thematic Areas

子供や教育について様々な社会問題と絡めて学びます。4つのモジュール（digitalization, formal and informal learning, migration, social inequality and education）で構成されており、それぞれ異なる教師が担当します。モジュールごとにグループワークや発表があり、学期末は3000字のレポート課題があります。

- 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。

事前課題はなるべく時間をかけて取り組み、大体の内容を把握するようにしていました。グループワークでは同じグループの子に積極的に話しかけて仲良くなりました。授業外でもグループで課題に取り組むことがあり、とても良い雰囲気で行えました。

- 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。

初めの1ヶ月はリスニングに苦労し、授業の内容が聞き取れないことがあったため先生に相談し、授業を録音して復習に役立てていました。

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。

オスロは首都ではあるがコンパクトで近代的な建物が多いです。大学や寮の周辺は自然が多く、のどかな雰囲気で治安も良かったです。オスロ大学はとても綺麗で過ごしやすいキャンパスで、色々な場所にベンチがあり常に誰かが座ってピクニックをしたり話したりしていました。多様な年齢、人種の学生がおり日本人として差別を受けることは全くありませんでした。

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。

大学にはジム、学食、図書館、カフェなどがあり、大学内では eduroam が問題なく使えました。

寮 (kringsja student village) では前の住人が wi-fi ルーターを置いていてくれたためそれを利用していました。ルーターが部屋に置いてあるかは運次第で、なければ中央駅近くの power という家電量販店で購入できます。

寮の近くにはスーパーやコインランドリー、ジムがありとても便利でした。また、寮から歩いて 5 分ほどのところに sognsvann lake という大きな湖があり、そこでは夏は散歩やハイキング、冬はオーロラを見たり凍った湖でスケートをしたりできます。

オスロは公共交通機関が発達しており、Ruter というアプリで定期券を買えば決められた範囲内なら地下鉄、バス、路面電車、フェリーが乗り放題です。中央駅、大学、寮は地下鉄で一本の路線で完結していてとても便利でした。オスロの地下鉄は中が広く座席数もゆとりがあり、犬を連れて人や自転車を持っている人が普通に乗っています。

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。

学期初めに buddy week というイベントがあり、現地の学生が留学生のために校舎を案内したり観光地に連れていったりしてくれました。そこで一緒になった留学生とその後も仲良くしていました。また、OSI Badminton association という現地のバドミントンサークルに入っておりそこでも友達ができました。サークルでは定期的にイベントがありみんなでパンを作ったりバドミントンの大会に参加したりハイキングに行ったりしました。

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。

友達とボードゲームバーに行き色々な種類のボードゲームで遊びました。様々な国のボードゲームが置いてあり自分たちの国のものを紹介合っていました（日本のものもいくつかあったはず）。また、フラットメイトや他の友達と一緒にご飯を作って食べていました。長期休暇はノルウェー国内やヨーロッパ諸国を旅行していました。今後気軽にヨーロッパ旅行ができる機会はそうそうないと思ったためたくさん旅行しました。

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。

自炊中心の生活で、栄養バランスを考えて野菜や肉をたくさん食べるようにしていました。冬は日照時間が短いため 11 月中旬から 2 月上旬までビタミン D のサプリを飲んでいました。また、日照時間のせいか冬は昼夜逆転してしまうことが多かったため朝に予定を入れることを心がけていました。心の健康に関しては、悩みがあれば日本にいる友達や親、オスロにいる日本人留学生の友達などに話を聞いてもらっていました。日本語でリラックスして話すことでメンタルの回復につながったと思います。

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。

一度も行きませんでした。

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	☒ 寮 ☐ 下宿 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ 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。

生活

共有キッチンは1週間交代で掃除当番を回していました。ゴミが溜まっていたりキッチンが汚かったりしたらグループチャットで伝えてすぐに解決するようにしていました。幸い自分のフラットは良い人ばかりで困るようなことはほとんどなかったです。

習慣

初対面の時に宗教や人種などのセンシティブな話はしないようにしていました。また、ノルウェー人は電車やバスで他人の隣に座ることを避ける文化があり、混んでいる時以外は少し間隔を空けて座るようにしていました。

安全面

中央駅近くの Grønland というエリアは移民が多く夜は近寄らないようにしていました。それ以外のエリアはとても安全でした。

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

- ・水筒：ノルウェーは軟水で水道水が飲める。大学内に給水スポットがありほぼ全ての学生が水筒を持ち歩いています。
- ・ヒートテック、レギンス：オスロで買い足したがサイズ感や値段など日本のものの方が良いです。
- ・手袋、ニット帽：冬場はこれらがないと出歩けません。
- ・変換プラグ：ノルウェーはタイプCで、2～3個あると便利です。
- ・変圧器：日本の電化製品を使いたい場合は必要です。
- ・食品類：レトルト食品や和風パスタソースなど手軽に作れるものはたくさん持っていくべきです。基本的な調味料はアジアスーパーに売っているがウスターソース、めんつゆ、コンソメは売っていませんでした。

持参しなくて良いもの

- ・現金：キャッシュレス決済が主流のため現金は不要でした。
- ・スノーブーツ：オスロのスポーツ用品店で買いました（冬はセールでかなり安い）。持参する場合、オスロは雪が降ったり止んだりするため防水のものを持っていくと良いです。
- ・キッチン用品、食器類：キッチン共有の場合は寮にあります。

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。

@nor_ambassador: 北欧に留学している日本人が現地のリアルな様子を発信してくれる
@unioslo: オスロ大学のインスタグラムアカウント

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。

自炊することで食費はかなり抑えられますが、頑張りすぎても続かないので、自炊中心にしつつ日本のレトルト商品や現地の手軽に作れる食品をうまく利用すると良いと思います。クレジットカードの明細をこまめにチェックして支出の量を調整していました。

② 奨学金は受給していましたか。

☒ はい (奨学金名: 安田財団奨学金 支給額: 10 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わってください。

内容	金額	備考
渡航費	往復 25 万円	
保険代	12 万円	
予防接種・ビザ代	9 万円	東京に行き在留許可証の申請をする
住居費	9 万円/月	
食費	4～5 万円/月	
教科書代	0 円	無料でダウンロード可能

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。

留学前から教職をとっており教師になるか一般企業に就職するか迷っていました。留学を終えて海外の人と関わったり実際に海外に住んだりする仕事がしたいと強く感じたため企業に就職することにしました。

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。

4 月にオンラインの企業説明会に参加しました。

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。

留学直前、そして始まったばかりの頃は不安でいっぱいでも右も左もわかりませんでした。しかしオスロで出会った学生はみんな暖かく、何より日本人である自分にすごく興味を持って話しかけてくれました。留学期間中、旅行に行ってもオスロに帰ってくる度に安心感を感じ、日本から遥か遠く離れた場所が自分の居場所になっていることを強く実感しました。留学の一番の財産は世界中の学生と友達になれたことだと思います。何かの縁で出会った者同士、自分の国のことや将来のこと、くだらない日常のことなどたくさん話して笑い合った時間がとても楽しくてかけがえのないものだったと思います。

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。

抽象的なことですが、キャリアや人生設計の考え方が変わったと思います。日本にいる時は何事においても既存ルートを着実に進むことが良いと思っていました。しかしノルウェ

一の、多様性を受け入れる文化に触れたことで、正解は人それぞれ別で幸せや充実感は自分で決めるものであるという意識が芽生えました。他人の選択は尊重しつつ、その上で自分はどの道を選ぶのか自分で判断するべきだ、という考え方に変わりました。

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。

留学が既に決まっている人は、自分一人で準備するのではなく周りの人をどんどん頼ってください。海外留学室の先生はもちろん、知り合いの留学経験者は貴重な情報源です。なんでも聞いてみると良いと思います。自分は、留学前に友人の紹介で、同時期にオスロ大学へ留学する他大学の学生と知り合い、ビザ申請や寮の契約手続きについて互いに確認しながら準備を進めました。頼りになる人は意外なところにいるかもしれません！

留学に行くか迷っている人は、留学のメリットをお伝えします。留学で身につくのは英語力や専門分野の知見だけでないと思います。日本にいては経験できないトラブルをなんとかして解決する力がつきます。例えば、現地の大学の事務がすぐに閉まって大事な手続きが進められなかったり、犬が苦手なのに地下鉄で大型犬の隣になったり、旅行中に携帯が使えなくなって自力で宿まで帰ったり、それ以外にもたくさんトラブルを経験しました。初めのうちは参っていましたが、だんだんそれを楽しんでどっしり構えられるようになりました。大学生活ではいろいろな経験ができますが、このような経験やそこで得られる能力はやっぱり留学ならではの経験だと思います。

◆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。

↓↓↓

寮の部屋



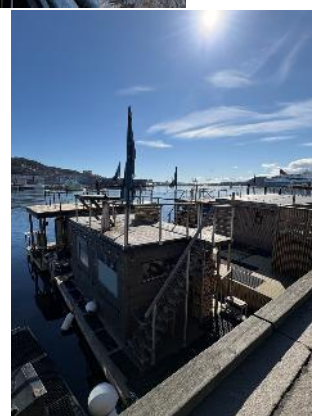
寮のベランダから



Sognsvann lake でオーロラ



クリスマスマーケット



船上サウナ



美味しい唐揚げラーメン



フィヨルドクルーズ



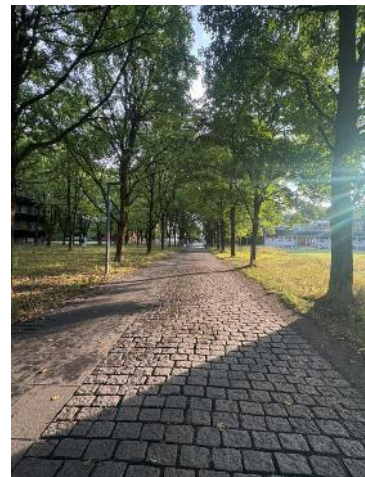
山奥の教会



アイスホッケー観戦



友達とパーティー



大学のキャンパス

以上