

基本情報

| | |
|---------------------------|------------------|
| 国名 | ノルウェー |
| その他の国名（国名で「その他」を選択した場合） | |
| 大学名 | トロムソ大学-ノルウェー北極大学 |
| その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合） | |

所属

| | |
|-----------------------|----------|
| 言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択) | 国際社会学部 |
| 各学生の専攻する地域言語一覧より選択 | 英語（アフリカ） |
| 学年 | 4 |
| 留学時学年を選択 | 3 |

留学先

| | |
|-----|--------------------|
| 学部 | 特定の学部には所属していませんでした |
| 留専攻 | 映像人類学、平和学 |

留学期間

| | |
|----|-----------|
| 開始 | 2019/8/9 |
| 終了 | 2020/8/31 |

留学前

| | |
|-------|--|
| 留学の目的 | ①大学院の科目で取りたいものが揃っていた ②総合大学の雰囲気を感じたかった ③日本と社会の制度、環境・気候などが全然違うところに行きたかった ④自分の興味のある分野のフィールドワークができそうだった |
|-------|--|

求められた語学力

| | |
|---------|-------------|
| 英語TOEFL | |
| 英語 | B1レベル（CEFR） |
| その他 | 特になし |
| レベル | |

情報収集方法

| | |
|---------|----------------------|
| | 友人 先生 HP |
| その他 | 学部留学をしている日本人のツイッターなど |
| 参考になるHP | 大学のHP |

留学準備

| | |
|--------------|-------------------------------------|
| ビザ申請を始めた時期 | 5月 |
| ビザ申請方法 | 近年頻繁に変わっているようだったので大使館のHPなどで調べてから行った |
| 航空券を準備した時期 | 6月 |
| 航空券準備方法 | Skyscannerで探した |
| 履修登録を始めた時期 | 6月 |
| 履修登録方法 | 全てオンラインでできたし後々の修正も可能だった |
| 入寮申込みを始めた時期 | 5月 |
| 入寮申込み方法 | 大学からの指示に従った |
| 住居探しを始めた時期 | |
| 住居探し方法 | |
| 保険に加入した時期 | 7月 |
| 保険加入方法 | 外大から案内のあった必須の保険に加入した |
| 予防接種を受けた時期 | |
| 予防接種の種類 | この留学のためには受けていない |
| 語学強化を始めた時期 | |
| 語学強化方法 | Youtubeなど？ |
| その他の準備を始めた時期 | 7月 |
| その他の準備内容 | 日本の物件からの退居など |

留学中

| |
|--|
| |
|--|

学年暦

8月
到着、オリエンテーション、秋学期授業開始

9月
授業、インフォーマント探し

10月
授業、インフォーマント探し

11月
授業、秋学期期末試験、インフォーマント探し

12月
秋学期期末試験、クリスマス休暇、旅行

1月
春学期授業開始、ノルウェー語プレイスメントテスト

2月
授業、フィールドワーク、コロナがノルウェーに到着

3月
試験、ノルウェー閉鎖、ノルウェー語オンライン授業

4月
イースター休暇、外大の授業開始、フィールドワーク

5月
外大の授業（留学先から）、フィールドワーク

6月
外大の授業（留学先から）、フィールドワーク、NGO
インターン（日本）再開

7月
外大の授業（留学先から）、フィールドワーク、NGO
インターン（日本）

留学生科目

| | |
|------|--------------|
| 科目名 | ノルウェー語A1（初級） |
| 使用言語 | 英語、ノルウェー語 |
| 科目名 | ノルウェー語B1（上級） |
| 使用言語 | ノルウェー語 |
| 科目名 | |
| 使用言語 | |
| 科目名 | |
| 使用言語 | |
| 科目名 | |
| 使用言語 | |

学部・大学院科目

| | |
|------------------|------|
| 受講 | 可 |
| 受講可→聴講のみ/単位取得を選択 | 単位習得 |

学部・大学院科目

| | |
|------|---|
| 科目名 | Film in Cross-Cultural Research |
| 使用言語 | 英語 |
| 科目名 | Culture, Conflict and Society |
| 使用言語 | 英語 |
| 科目名 | Development, Migration and Security |
| 使用言語 | 英語 |
| 科目名 | Visual Ethnography and Ways of Knowing |
| 使用言語 | 英語 |
| 科目名 | Methods in Social Research: An interdisciplinary approach |
| 使用言語 | 英語 |

居住環境

| | |
|-----------|-----------------------------|
| 居住環境 | 学生寮 |
| 家賃 | 45,000円程 |
| 支払い方法 | クレジットカード |
| 部屋人数（人部屋） | 個室、キッチンが6人で共有、シャワートイレは3人で共有 |
| 家族・同居人（人） | 1棟6人 |

| | |
|-------------|--|
| 門限 | なし |
| 食事 | 自分で調達、自分で作る |
| セキリティ- | ★ ★ ★ ★ ☆ ★ ★ ★ |
| 全体の印象 | ★ ★ ★ |
| 大学までの距離 | 2キロくらい |
| 大学までの所要時間 | バスで10分、歩いて20-25分 |
| 応募方法 | アドミッションレターと同時くらいに案内があったと思う |
| 近隣施設 | 病院 スーパー |
| その他の近隣施設) | パン屋、トレッキングコース |
| 住居にあった設備 | 机・椅子 (部屋) 机・椅子 (共有) キッチン (共有) ベッド (部屋) 冷蔵庫 (共有) 本棚 (部屋) シャワー (共有) クローゼット (部屋) 洗面台 (共有) インターネット (共有) ランドリー (共有) 冷暖房 (部屋) 冷暖房 (共有) トイレ (共有) |
| その他住居にあった設備 | ストレージルーム |

治安状況

| | |
|----------|---|
| 住居周辺の評価 | ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ |
| 大学周辺の評価 | ★ ★ ★ |
| 気をつけるべき点 | 自転車がなくなるのはよく聞いたが極めて治安は良い |

学内環境

| | |
|--------------|--|
| 食堂の評価 | ★ ★ ★ ★ ☆ |
| 食堂についてのコメント | 国全体が物価が高いので食堂も高いが、レストランなどと比べるとやはりかなり安いし、不味くもない |
| 図書館の評価 | ★ ★ ★ ★ |
| 図書館についてのコメント | 寒い冬でも明るい雰囲気よく通った |

| | |
|--------------------|--|
| インターネットの評価 | ★★★★★ |
| インターネットについてのコメント | たまに止まったがすぐに復旧するし速度も気にならない ★★★★★ |
| 売店・ブックストアの評価 | ★★★★★ |
| 売店・ブックストアについてのコメント | 色々揃っているが高い ★★★★★ |
| 大学のサポートの評価 | ★★★★★ |
| 大学のサポートについてのコメント | 返事は遅かったりするが、親身に聞いてくれるし直接訪ねれば早いし确实だった ★★★★★ |
| 全体の印象) 評価 | ★★★★★ |
| 全体の印象) についてのコメント | 一見贅沢にも見える部分もあるが非常に人道的な配慮がなされた学内設備だったと思う ★★★★★ |

スケジュール

| | |
|-------------------|--|
| Weekday(放課後の過ごし方) | ①授業があった期間 起床・朝食→授業出席→授業終了後帰宅→リーディング→夕飯→リーディング→就寝 ②授業がほとんど終わっていたコロナ禍 起床・朝食→外大の授業→昼食・昼寝→リーディング→余暇時間（散歩や料理）→夕食→就寝 ③フィールドワークに専念していた期間 起床・朝食→フィールドワークの諸準備→昼食・インフォーマントと会う→夕食→就寝 |
| Weekend(休日の過ごし方) | 洗濯、リーディング、散歩、ハイキング、友だちとシティセンターへ行く、データの整理（フィールドワーク中）など |

おすすめスポット・旅行先など

・ Sommarøy（バスで追加料金なしで行ける）、Senja, Lofoten（車がないときついかもしれないが、でもフェリーはある）などは北ノルウェーにいるうちに行きやすいエリアでとても綺麗
・ 南ノルウェーはベルゲンが独特で面白かった。オスロはノルウェー人からは酷評されているが普通に楽しかった。

目標

| | |
|--------|------------------------------|
| 1 | 人類学・平和学の大学院の世界を垣間見る ★★★★★ |
| その成果 1 | ★★★★★ |
| 2 | 誰も知らない土地で心身健康で生き延びる ★★★★★ |
| その成果 2 | ★★★★★ |
| 3 | 全体的なコミュニケーション能力の向上 ★★★★★ |
| その成果 3 | ★★★★★ |

今後の課題

- ・精神の図太さや失敗を恐れない心持ちにはもっと改善の余地があると思う
- ・勉強も大事だけれど遊ぶのも同じくらい大事

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

- ・極夜の時期は気分が落ち込みがちになるのでビタミン剤か肝油をやはり飲むべきだったしサンライトカフェにもっと行けばよかったし筋トレの習慣も確立してから行っていればよかった
- ・ノルウェー語は各方言が強すぎて、日本で学んでもそこまで意味がないと感じた（日本語で学べるもしくは外国人向けのノルウェー語教材のノルウェー語は、首都周辺には似ているが北ノルウェー語とは結構違う）し行ってからやるのでも全く問題なかった
- ・スーツケースは2つ持ちで行けばよかったかもしれない
- ・膨大なリーディングをこなす力は、もし可能なら日本でももう少しついていればもう少し楽だったかもしれない

帰国後

進路予定

進学（海外）

就職の場合：内定している あるいは 目指す業界

後輩へのアドバイス

準備にも留学にも大変さがあると思いますが、留学してよかったと思えることは必ずあるので頑張ってください。私が初めての・今のところ唯一の外大からトロムソ大への交換留学生なので、もし困ったことなどがあれば遠慮なく連絡ください。

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えても良いですか？ 可