

## 交換留学(派遣) 帰国報告書



皆さんが無事留学を終えられたことを嬉しく思います。本報告書は以下の目的のために使用されます。

- ① 皆さんの留学に関する状況を把握するための資料です。
- ② 今後、交換留学プログラムを改善するための重要な資料となります。
- ③ 留学を考えている後輩達のための有益な資料となります。留学経験を共有するために、ぜひご協力ください。

**本報告書は帰国後、1ヶ月以内に写真データと一緒にメールで提出してください。**

あなたの情報(本報告書を閲覧する際には、あなたの氏名、学籍番号、メールアドレスは公開されません)	
留学先大学:	Norwegian School of Economics
留学先での所属学部・研究科:	Business/Economics
留学先での在籍身分:	Bachelor(Exchange)
留学期間:	2022/8 ~ 2023/8
神戸大学での所属学部/研究科:	経営学部
学年(出発時):	4
帰国日:	2023/6/24
本報告書記入日:	2023/6/26

## 1. 留学先大学について

1-1	受入許可書(Acceptance Letter)を貰えた日	5月 3日	
	参加必須のオリエンテーション日	8月 15日	
	学期:	①	8月 15日 ~ 12月 日
		②	1月 9日 ~ 6月 日
		③	月 日 ~ 月 日
④		月 日 ~ 月 日	
1-2	留学先大学の特長、人気のある分野等について記入ください。	StrategyやBusiness Analyticsを専攻している学生が多いと感じた。Masterの講義は最新研究や実例を扱ったりと実践的	
1-3	留学先大学のサポートについて記入ください。		
	語学面でのサポート:	留学生向けのノルウェー語講義がある(未受講)	
	勉強面でのサポート:	オンラインで予約できる自習室が充実している	
	精神面でのサポート:	Sammenという団体が無料でカウンセラーや神父によるカウンセリングを行っている	
	住居・生活面でのサポート:	Sammenが運営する寮の部屋を斡旋してもらえる	
	課外活動のサポート:	所属していなかったため不明	

## 2. 住居について

2-1	住居についてアドバイスを含ま自由に記入してください。(気を付けること等)	到着後部屋の設備が壊れていた際はすぐにSammenのWebサイトから報告すること
-----	--------------------------------------	--

## 3. 生活について

3-1	インターネット接続環境について	
	住居内のインターネット接続可否、プロバイダー、料金等について記入してください。 大学内のインターネット接続可否(wi-fi)等について記入してください。	可能、Telia、家賃に含まれている 可能
3-2	医療について 留学中に病院に通いましたか。医療費等について記入してください。また、健康管理や衛生面について特に注意すべき点について教えてください。	歯科、内科を受診した。歯科は(ノルウェーの)保険適用外。共にOSSMAの補償対象
3-3	銀行口座等について 留学先でお金を引き出す為にどんな準備・手続きをしましたか。(現地口座開設、キャッシュパスポート等)	Wiseのデビットカードを発行し持参していた。ノルウェーでは現金は全く必要なかった

## 4. 経費について(奨学金、留学費用)

4-1	奨学金を受給していた場合、奨学金名(財団名等):	JASSO
	支給額(円/月):	8万円
	その他(渡航費等の支給):	なし
4-2	留学期間を通して必要だった費用を記入してください。(概算で結構ですので、円価で記入してください。)	
	航空運賃:	300,000円
	住居費:	(月額) 65,100円 × (留学月数) 11ヵ月 = 716,100円
	食費:	(月額) 28,000円 × (留学月数) 11ヵ月 = 308,000円
	保険料:	84,510円
	その他:	400,000円(旅費等)
	合計(留学期間全体の費用):	1,808,610円

## 5. 異文化体験について

5-1	留学先の文化・社会(習慣の違い等)について記入してください。	NHHはキャンパス地下にクラブがあり、試験終わりやハロウィンには盛大なパーティーが開かれる。
	大学外の現地の人々と、どの程度コンタクトを持ちましたか。	特に関わっていない。スーパーに顔なじみの店員さんがいる程度
	課外活動(ボランティア、インターンシップ、アルバイト等)はしましたか。	していない
	留学先の「町」についてコメントがあれば、記入してください。(安全性、外国人への態度等)	治安は日本と同等かそれ以上に良い。時々深夜に散歩をしていたが怖い目に遭ったことは一度もない

6. 就職活動について		
6-1	留学期間中に就職活動をしましたか。就職活動をした場合、どんなことをしたか教えてください。	11月のボストンキャリアフォーラムに参加した。事前エントリーは8月頃から始め、9～10月にオンラインで面接をしていた

7. アドバイス、振り返り		
7-1	現地で参考となった留学先国の情報(出版物、ホームページ)を記入してください。	<a href="https://www.vr.no/en">https://www.vr.no/en</a> (ノルウェーの詳しい天気予報。アプリもありハイキングやキャンプに出掛ける際に立つ)
7-2	現地では手に入らない物、日本から持参すると良いと思われるものがあれば、記入してください。	好きな日本食や日本の調味料(手に入らない訳ではないが非常に高いので)逆にハイキングシューズ等衣類は現地でもセール品を安価で購入可能
7-3	留学することによって得られたことについて記入してください。(語学力の向上、キャリアパスの明確化、異文化理解等)	流暢さという意味ではないが英語で意思疎通する力は大きく向上したと感じる。また色々な国からの学生と関わることで異文化理解が深まり、訛りのある英語に対するリスニング力も鍛えられた。
	語学力について、差し支えの無い範囲で、留学前と帰国後の客観的な指標を教えてください。	留学前:(TOEFL iBT) 92点 → 帰国後:( ) 点
7-4	振り返ってみて、何が最大のトラブルでしたか。	冬に体調を崩したこと。就職活動や試験、短い日照時間などが諸々重なり精神的にも肉体的にも少し弱ってしまった。
7-5	留学前、留学期間を通じて、神戸大学のあなたへのサポートは適切でしたか。神戸大学への要望があれば記入してください。	適切であったと思う
7-6	本留学プログラムを後輩に薦めますか。薦める場合・薦めない場合ともに、理由を記入してください。	勧める。必ず英語力は向上する上、約一年間という比較的長期間外国で学ぶ経験はこの機を逃すと得難いと思うので。
7-7	留学全体を振り返って、以下の質問に答えください。 ・留学先大学の授業の「質」(内容、レベル等)に満足しましたか	(5段階評価、5が最も高い評価、1が最も低い評価) 4
	・留学先大学の学生サービスに満足しましたか	3
	・留学先の住み心地(安全性等)に満足しましたか	4
	・住居の「質」(広さ、料金等)に満足しましたか	3
	・全体として留学に係る費用は安かったかと思ひ、満足しましたか	3
	・神戸大学の留学に係るサポートに満足しましたか	4
	・留学全体の総合的な評価	4

8. その他感想、後輩へのメッセージ等を自由に記載してください。(800字～)	
<p>私は留学に対して期待と同時にそれなりの不安も抱いていました。特に心配だったのは、友達ができるかどうか、授業についていけるかどうか、就職活動と両立できるかどうか、の三つです。これらは留学生ならある程度は誰しも心配なことだと思うので、そういった人の不安を少しでも和らげることが出来れば良いと思い私の経験を書きます。</p> <p>結論から言うと、上記の三つは問題なく達成することができます。</p> <p>まず友達作りについてですが、これは全く心配しなくて大丈夫です。私は自他ともに認めるシャイで、決して英語も流暢ではありませんが沢山友達が出来ました。留学生は最も打ち解けやすい人間の一つです。なぜなら留学生は皆故郷を離れて多かれ少なかれさみしさを感じているからです。向こうから話しかけてくれることもありますし、こちらが話しかけても食いつきが良く多いです。また、初対面で話題に困らないのも留学の良いところです。相手の国や文化について話すとはほぼ確実に会話が弾みます。なのでもし余裕があれば留学先やその周辺の地域の文化や歴史について少し調べておくとも良いかもしれません。留学で得られたものは沢山ありますが、世界中に「俺の国に来いよ!」と言ってくれる友達が出来たことが私は一番うれしいです。シャイボーイの私にできたので、これから留学に行く方は心配しなくても大丈夫です。心を開いてほんの少し勇気を出せば、きっと沢山友達が出来るはずですよ。</p> <p>次に授業についてです。こちらも最初は大変かもしれませんが、徐々に慣れてくるので問題ありません。私が受講していた行動経済学の授業は毎回数百ページのリーディング課題があり、最初はリーディングだけでも数時間かかっていました。しかし一か月もするとその分野で使われる用語や概念がある程度頭に入り、いちいち辞書を使わずに読めるようになりました。また授業ではグループワークが多く、自分の意見を英語で積極的に発信することを要求されます。こちらも最初は大変ですが、徐々に相手の言っていることの大枠を理解したり、流暢でなくとも自分の考えを伝えたりすることは問題なく出来るようになります。するとそれが自信となって、授業中に手を挙げて発言したり、話しかけたことが無い人に話しかけたり、ジョークを言ってみたりといったことができるようになります。そしてそれがまた自信になるという好循環が生まれます。英語の学習に関して、留学はこの好循環がとて産まれやすいと感じました。</p> <p>最後に就職活動についてですが、これも留学中に参加できるキャリアフォーラムや六月以降に実施される留学生向けの選考などがあり、留学と両立が可能です。また最近では選考を全てオンラインで実施する企業も少なくないため、留学先によっては時差で予定調整が難しくなるものの国内の採用スケジュール通りに選考を受けることもできます。私自身はボストンキャリアフォーラムに参加し、その後も国内の採用スケジュールに沿って就職活動を続けていました。これは今振り返ってみるとあまり良くなかったかなと思います。私はボスキャリアに参加した時点では自分が何をしたいかを明確に絞り切れていなかったため、そこで内定が出た後もただらと就職活動を続けてしまいました。結果試験期間中も選考を受けることになり、短い日照時間や冬の寒さも相まって体調を崩してしまいました。自分では慣れたように感じていても、やはり留学中は心身にそれなりの負担が掛かっています。就職活動と留学の両立は確かに可能ですが、それは決して簡単ではありません。私には二つをどう両立させるかの具体的な計画が欠けていました。なので余計なお節介だとは思いますが、就職について不安な方がいれば、留学の前から無理のないようなスケジュールを組んでおくのが良いと思います。</p> <p>ノルウェーで過ごした約一年を振り返ってみて、留学して本当に良かったなと思います。留学先の職員さんが、「留学は人生の一部ではなく、もう一つの小さな人生だ」というような事を仰っていました。その通りだと思います。留学中は全てが新しく、刺激に溢れていました。その意味で留学先で過ごす時間は日本で過ごすそれより何倍も濃く、ありきたりな言い方ですが人生が変わります。もし留学に行こうか迷っている方がいれば、是非行く事をお勧めします。色々不安なこともあると思いますが、きっと大丈夫です。</p>	

9. 留学経験の共有について	
あなた自身の写真や大学キャンパス等の写真があれば、ぜひ報告書と共にGEMsにアップロードしてください!	
もしあなたと同じ大学(国)に留学する神戸大学の学生があなたと連絡を取りたい場合、あなたのメールアドレスを学生に伝えることに同意しますか?	はい
同意する場合、連絡可能なメールアドレス:	

## 1-4 近況報告書提出後に、履修した授業について記入してください。

No.	コース名	教授名	時間数/週	留学先での単位数	授業での使用言語	履修している学生数	予習、復習、テスト等の成績評価についてアドバースも含めて教えてください
1	Forecasting	Sondre Hølleland	2	7.5	英語	29	中間課題あり。成績評価は8時間のオンライン試験100%。
2	Predictive Analytics with R	Jonas Andersson	2	7.5	英語	101	グループで行う中間課題あり。成績評価は個人で行う8時間のオンライン試験100%。

## ・授業(カリキュラム等)について クラスのサイズ、成績評価、現地学生の取り組み等

ForecastingはNHHの講義でトップクラスに難しいと聞いており、実際に非常に難解でしたが新しい担当教授が具体例を沢山用いて説明して下さる方だったので何とかついていくことができました。課題は個人またはグループで取り組むもので、提出後解説セッションがありました。

Predictive Analyticsは小さなグループ課題がいくつかあったのですが、同じグループの人がいなくなってしまったので全て一人で取り組みました。内容的には基礎なので意外と何とかなります。

どちらの授業でもわからないこと、特にプログラミングに関して質問すれば先生やTAがとても丁寧に教えて下さります。NHHは講義の履修に関して前提要件があまり厳しくないことが多いので、自分が今まで取り組んだことのない分野についても挑戦しやすい環境だと思います。