

海外派遣留学プログラム報告書

(報告期間：2021/08/22～2021/10/04)

1. 勉学の状況

8月23日にアパートに到着し、その翌日から4日間Zoomでオリエンテーションを受け、ユヴァスキュラでの生活に関する情報はもちろん、授業の選び方やSISUという千葉大学の学生ポータルのような履修登録電子システムの利用方法についての説明も受けました。一番早い授業は8月30日から始まったので、渡航前にあらかじめ取りたい授業は決めていたものの履修登録は少し大変でした。大きな理由として、シラバスの正しい見方を知ってから再度確認すると、決めていた授業が大学院生レベルのものであることに気付いたり、ユヴァスキュラ大学(フィンランド全域に言えるかもしれないが)の授業は千葉大学のターム制の様に全ての授業が同じ時期に始まり終わるわけではなかったので、取りたい授業が途中から全く同じ曜日の同じ時間に開講されていたりすることがありました。しかし、授業の先生に直接メールで相談すると、授業に1,2回出席できなくても履修できるなどかなり融通が利くことが分かりました。また、チューターの方にも相談させてもらって何とか履修登録できました。

実際に私は渡航前のサマーコースで1授業、秋学期で4授業履修登録しました。また、学内での授業の他に自分の興味のある Wellbeing を学ぶことができそうなワークショップにも別で登録し参加します。

★サマーコース

-Intensive Summer Course in Academic English (Zoom)

渡航前の2週間で日本からオンラインで受講しました。コロナの影響もあり渡航準備がぎりぎりになってしまい、忙しい中でしたが受講して良かったと思います。授業内容としては、英語で様々なトピックに関するディスカッション、ユヴァスキュラ大学や町に関するレクチャー、グループでのプレゼンテーションなどがありました。オンラインサマーコースに参加したことによって渡航前に英語での授業を体験できたのはもちろん、最も良かったのは渡航後授業のメンバーとの繋がりができていて友達作りがしやすかったことです。

★秋学期

-Finnish History, Culture and Society: an introduction (対面)

この授業は対面ですが1時間半ほとんど先生がレクチャーをする授業です。1時間半慣れない英語で授業を受けるのは少し大変ですが、事前にスライドを Moodle にあげてもらい分からない単語を予習したり、授業内容について知識を深めていくことによって頑張っついていくようにしています。フィンランドの歴史や文化を学ぶことで、より実生活での町の様子や人々の生活を理解することができるようになり面白いです。

-My Finnish (Zoom)

初心者用のフィンランド語を学ぶ授業も取っています。この授業は週に3回あり少しハードですが、英語が通じるフィンランドと言ってもやはりスーパーや町の表示などはフィンランド語

やスウェーデン語のみであったり、フィンランド人の友達同士ではフィンランド語を使っているのを見ると、少しでも話せたらいいなという気持ちになります。10 人程の少人数のクラスなので質問などもしやすく、授業のメンバーのグループもできてとても楽しく学んでいます。フィンランド語は英語とも全く違う言語ですが、発音はアルファベットをそのまま読むだけでいいので日本語と似ていて少し親近感を持ちながら学んでいます。まだ挨拶くらいしかできませんが、町中で使ってみて通じると少し感動します！笑

-Education in Finland (対面)

フィンランドでの教育全体について学ぶ授業です。まだイントロダクションの授業を 1 回しか受けていないので授業の雰囲気はよく分かりませんが、レクチャーの途中でもどんどん他の留学生がチャットに質問を送り続けているのを見ると、私ももっと主体的に取り組まなくてはと刺激を受けます。グループでの課題もあるので、これから頑張っていきたいと思います。

↓まだ始まっていませんが取る予定の授業です。

-Care policy: Aging, Disability and the State (対面の予定)

★ワークショップ

-Online group wellbeing workshop (Zoom の予定)

-全体を通して

新型コロナウイルス感染防止の観点から 10 月末までは対面と Zoom の授業を混ぜながら行っています。10 月末にまた新しい方針が出るそうです。対面の方がやはりディスカッションや質問のしやすさ、友達の作りやすさの点からいいですが、オンラインの授業でも少人数の授業が多いため、先生に気軽に質問もでき、学生同士関わる機会も多いので今のところそんなには困っていません。

英語に関しては、先生が行う講義内容はスライドもある為大体の内容は理解できますが、グループディスカッションやプレゼンテーションの準備をする際は友達の話すスピードが先生に比べて速かったり、各国少しずつ発音やアクセントに癖があるので聞き取りが難しく時々会話についていけなくなってしまうこともあります。しかし、ほとんどの留学生は母国語が英語ではないのでお互い聞き返したりして取り組んでいます。また、全ての授業をフィンランド語ではなく英語で受けているので、クラスメイトはフィンランド人ではなくほとんどが留学生です。

授業の内容に関しては学部生レベルの授業はそこまで専門的ではなく元々の知識が少なくても予習・復習をすればついていけるレベルです。大学院生のレベルの授業も 1 つ履修しているのですが、まだ始まっていないので次の報告書で書けたらと思います。授業は先生が一方向的に話す授業は少なく、シラバスにレクチャー方式と書かれていても 1 回の授業内に 2-3 回学生同士でグループに分かれて話し合う機会があります。また、レクチャー途中で意見を求められ、学生が自由に発言するという機会も多いです。海外の学生は日本の学生に比べ積極的に発言する学

生が多いので自分の意識も高まります。

2. 生活の状況

-到着

8月22日に渡航し、22日はヘルシンキに1泊して23日に電車で4時間弱かけてユヴァスキュラに到着しました。ユヴァスキュラの駅まではチューターの方が車で迎えに来て、アパートまで案内してくれました。雨が降っていたので本当に助かりました。

-チューター

非常に良いチューターの方に当たり、到着後数週間はアパートの施設や大学、ユヴァスキュラの町を案内してもらいました。また、履修登録なども含めて分からないことは何でもすぐに相談できて本当に助かっています。

-住居

私の住んでいるアパートは(おそらくユヴァスキュラ大学提携) Kortepohja というアパート集合地域のようなところにあります。フラットメイトは3人いて、中国人とロシア人、ガーナ人です。それぞれベッドと机・椅子、棚がある個室があり、キッチン、シャワールーム、トイレ2つを共有しています。アパートは非常に綺麗です。フラットメイトにも恵まれ、時間が合えば一緒に食事をしたり、ジムやサウナに行ったりしています。有難いことにみんな綺麗好きの為、掃除当番なども上手く振り分けられ快適な生活が送れています。また、Kortepohja には学生料金で利用できるレストランや無料のジム、サウナが徒歩1分以内のところにあります。私は日本ではサウナにそんなに魅力を感じなかったのですが、フィンランドのサウナは木で作られていて、ロウリュ(熱したサウナストーンに水をかけること)があたりし、想像以上にリラックスできて快適です!フラットメイトとも行きますが、時々一人でリフレッシュしに行ったりもしています。

-大学

中古の自転車を買ったので大学までは自転車で10分程かけて通っています。大学には10箇所以上のレストランや図書館があるので、授業がないときも友達とランチなどしに行くことができます。

-周辺

アパートから自転車で3分程のところに食料品等を買えるスーパーがあるので非常に便利です。また、自転車で15分程のところにホームセンターのような何でも買える大きなお店があります。ユヴァスキュラのシティセンターと呼ばれる町の中心地までも自転車で12分程あればいけます。1か月程暮らして自転車が本当に便利だと感じています。また、ユヴァスキュラは自然豊かな町で、どこを見ても緑があり、30分程歩くとどこからでも大体湖に行くことができます。

-食事

食事は自炊と学食が主です。レストランは高いのであまり行きません。物価が高いイメージのフィンランドですが、スーパーで売られている食材等の価格は実際ほとんど日本と変わらなか

ったり、小麦や乳製品に至っては日本より圧倒的に安いものもあります。学食は1食約350円でサラダ・パン取り放題+メインディッシュ1品が食べられます。また、フィンランドではベジタリアンやビーガンの意識が日本よりも高く、学食やレストラン、スーパーでもメニューの中に普通に記載があるのが面白いし良いなと感じました。

-気候

8月末に到着した時は15℃程でしたが、10月初めでもう日中8℃程の日が多いです。しかし、乾燥のせいこそこまでまだ寒いとは感じていません。既にダウンコートを着ている人もいますが、私は冬本番に備えてもう少しジャケットで凌ごうかなと思っています！日照時間に関しては、8月下旬は22:30くらいまで日本の16時頃の明るさだったのが、10月初めではもう20時を回ると暗くなっていて日が短くなる早さを感じています。

-観光

9月の半ばの土日にヘルシンキに次ぐフィンランドの第2の都市と言われているタンペレに、フラットメイトと旅行に行ってきました。同じフィンランドでも建物の感じや大きさ、街並みが全然違うのが面白かったです。

-新型コロナウイルス

最後に新型コロナウイルスに関してですが、現在ユヴァスキュラは千葉と比べて感染状況はそこまで深刻ではないです。屋外では人口が少ないのと土地が広いことからソーシャルディスタンスがとれるのでマスクはしていない人が多いですが、屋内ではマスク着用の指示があるところが多いです。日本と同じように建物の玄関には消毒液が、大学には少し大きめですが無料でマスクが置いてあります。また、小さな町なのでどこでコロナ感染者が出たかなどがメールで送られてきて、感染の可能性のある該当者は無料でテストを受けるようなシステムもあります。

到着から1カ月程経ち、今でも初めての一人暮らしや慣れない環境に少し寂しさを感じたり落ち込むことや、英語では自分の伝えたいことが半分くらいしか伝えられなかったり、改めて友達を作る難しさを感じています。しかし、それと同時に新しい土地での生活や異文化交流を通して、毎日新しい発見や日本ではできない経験ができています！また、フィンランドならではのスローライフも楽しんでいます。まだまだ始まったばかりの留學生活、これから勉強と遊びのバランスを上手く考えながら、今しかできないことに積極的に挑戦していき充実した毎日にしていきたいと思います。



アパート付属のレストランの食事



アパートの建物



授業を受けている大学の建物



天気がいい日に散歩に行って撮った1枚

海外派遣留学プログラム報告書

(報告期間：2021/10/05 ～2022/03/15)

1. 勉学の状況

留学して半年が経ち、大学の授業にもかなり慣れてきました。新型コロナウイルスの影響で2021年9月-12月は対面とオンラインの併用、2022年1月-2月は基本オンライン、3月からは基本対面で開講されています。

2021年の秋学期は①Minun suomea ②Finnish History, Culture and Society: an Introduction ③Education in Finland ④Care Policy: Ageing, Disability and the State の4つの授業を履修しました。前回の報告書で①と②については触れたので、今回は③と④について詳しく触れていきます。

-Education in Finland(対面9割でZoomと併用)

前回の報告書でも少し触れましたが、フィンランド教育について学ぶ授業です。授業内では基本的に先生がレクチャーして、質問があるとそのたびにオンラインだとチャット、対面だと挙手で質問をする授業です。この授業は3人でグループを組んで各国の教育状況を、フィンランドを含めて比較するプレゼンテーションスライドを作るグループ課題がありました。私は教育学部ではなかったため知識が少なく少し大変でしたが、教育年数や指導方法、重点を置いているポイントなどが各国全く違って面白かったです。

- Care Policy: Ageing, Disability and the State(対面)

この授業は高齢者や障がいを持った人々へのサポートの現状や、社会でのポジションについて学びました。対面での授業で、授業中の大半はFLINGAというサイトを使ったディスカッションでした。メインピックに対して各国ではどうなのかを共有して、比較しました。Advanced studies というマスター向けの授業だったので、予習のリーディングは長く難しく、授業内でもマスターでこの分野を専門に学んでいる学生の方々の知識についていくのが大変でしたが、ディスカッションなどはとても楽しかったです。



年が明けた春学期は合計5つのコースを受講しています。①Development as a Societal Challenge ②Fundamentals in Intercultural and Multilingual Communication ③Communication in

a Multicultural Workplace ④Each one Teach One ⑤Family, Care and Social Policy

- Development as a Societal Challenge (Zoom)

持続可能な社会のためにどのような取り組みがなされているのか、自分たちには何ができるのかを学びました。先生によるレクチャー4回と学生によるプレゼン3回の授業でした。先生によるレクチャーで持続可能な社会の基本的なことについて学び、後半のプレゼンでは2人グループでSDGs17の目標の中から1つ選び、発表し、質問やディスカッションをしました。持続可能な社会、特に自分の選んだ目標については詳しく学ぶことができ良かったです。授業内容はもちろん、他学生のパワーポイントの作り方やプレゼンテーションの仕方を見て、自分の発表スキルの未熟さを目の当たりにしてその面からも学ぶことができようになりました。

- Fundamentals in Intercultural and Multilingual Communication (Zoom9割と対面併用)

異文化・多言語コミュニケーションに関する授業です。Zoomだったため、ユヴァスキュラ大学の学生以外にもフランスの提携先大学からの学生と一緒にクラスでした。授業では主にディスカッションを通して自分たちの経験を共有し合い、そこからどのような共通点があるのか、こういった能力が異文化・多言語でのコミュニケーションにおいて重要なのかを話し合いました。様々な国からの学生が参加していたため、色々な経験を聞くことができ留学先だからこそできる経験でもあり、個人的には今までの授業で一番楽しかったです。対面の時には先生が授業中に皆にコーヒーをご馳走してくれて、コーヒーを飲みながらディスカッションするというフィンランド式(?)の授業も楽しむことができました。



参加していたため、色々な経験を聞くことができ留学先だからこそできる経験でもあり、個人的には今までの授業で一番楽しかったです。対面の時には先生が授業中に皆にコーヒーをご馳走してくれて、コーヒーを飲みながらディスカッションするというフィンランド式(?)の授業も楽しむことができました。

- Communication in a Multicultural Workplace(対面9割とZoom併用)

多文化な職場におけるコミュニケーションに関する授業です。まだ半分しか受けてないのですが、前半はIndependent study といって論文を読み各自でのレポート提出、グループでの課題提出するといった感じでした。来週からクラスが始まります。学生が授業をするタイプなので、グループでスライドやビデオを作ったりして準備しています。

- Each one Teach One (対面)

これは授業ではなく千葉大学のLEXプログラムの様にお互いに言語を教え合うものです。しかし、ユヴァスキュラ大学では単位も取得することができます。普通は学期始め(1月)から始めるのですが、私は最近知り合ったフィンランド人の友達が日本語を学びたいと言ってきてくれて、私も今期フィンランド語の授業が取れなかったのでちょうど良く今から始めるこ

とになりました。他の人に比べて 2 カ月期間が少ないので単位取得できるように頑張りたいと思います。

- Family, Care and Social Policy

まだ始まっていないので最終月報告書で報告します。

-全体を通して

今学期は前学期と比べて英語での授業やディスカッション形式等にも慣れ、少し余裕も出てきてより授業が楽しくなっています。全体的に日本よりオープンな雰囲気のカラスが多く、発言や質問も気軽にしやすい環境です。また、やはり対面授業の方が学びが多く、楽しいです。

2. 生活の状況

他の国からの留学生は半期の学生がほとんどの為、12月にフラットメイトが全員帰国してしまい、1月にドイツ、オーストリアから新しいフラットメイトが来ました。せっかく仲良くなったフラットメイトと離れるのは寂しかったですが、皆今も連絡を取り合っていて、新しく来たフラットメイトも皆とても気さくでいい子たちで、前回のフラットメイトとは全く違うタイプの子たちなので2タイプの全然違う生活を楽しめています。

10月末に初雪が降り、11月末から一面雪景色が続いています。気温は12月が最も寒く-20度前後で11月や1月~2月は-10度前後でした。3月になると一気に気温が上がり最近ではプラスになる日も多いです。日照時間も12月末の冬至に向けてどんどん短くなり、午前9時でもまだ暗く、午後4時にはもう真っ暗といった感じでした。しかし、冬至後は急激に明るくなっています。フィンランド人の友達によると5月頃は午後11時ごろまで明るいそうです。暗いときはビタミン剤と人工ライトで凌いでいました。

月1回程フィンランド内の他の都市に旅行に行きました。留学生の友達と行くとフィンランドの文化が少しずつ色々な国から影響を受けていることも知ることができました。11月末から12月初めにかけてラップランドに旅行に行きました。念願のオーロラを見れたり、犬ぞり経験、北極圏到達、-35度を体感したりとフィンランドならではの経験がたくさんできて本当に楽しかったです！



前学期はかなり留学生とメインに関わってきて、せっかくフィンランドにいるのにフィンランド人の友達が少なかったので、今学期は uMove という学部生も含めた大学のスポーツのコミュニティや、よりローカルなコミュニティの活動に参加したりしてフィンランド人と関わる機会を増やしてフィンランド文化についてもっと知りたいと思っています。また、最近は冬の間しかできないウィンタースポーツや寒中水泳、フィンランド人の友達と料理を作ったりして楽しんでいます！3月になって天気のいい日が続いているので、散歩にもよく出かけたりして、フィンランド独特の冬の過ごし方を発見するのも面白いです。

毎日が充実してあっという間に留学生活もあと3ヵ月しかなくなってきているので、毎日大切に過ごしていこうと思います。



Ice fishing



自然(凍った湖)のスケートリンク



フィンランド人の友達と作った Laskiaispullat



Kuksa

Hei hei 🙌

海外派遣留学プログラム報告書

(報告期間：2022/03/16～2022/05/31)

1. 勉学の状況

この期間で履修した授業は前回の報告書と同じなので、追加情報のある3つの授業のみ記載します。

-Communication in a Multicultural Workplace (対面9割とZoom併用)

この授業の後半では4-5人のグループに分かれテーマを決めてプレゼンテーションを作り、発表、質疑応答、ディスカッション等で1回分の授業を作るという授業形態でした。授業内でプレゼンテーションするクラスは多くても、1回分の授業を作るというものはフィンランドでも珍しかったので良い経験となりました。この授業を履修している人はマスターや、子育てと勉学を両立している方などもいて、授業準備の為にミーティングの時間を合わせるのが難しく、常にZoomで、発表まで1度も対面で会うことができなかつたので少し不安でしたが、上手くいき良かったです。他のグループの授業の際は、教授とは違った視点での授業や、他国の人と興味深いトピックに関してディスカッションができて楽しかったです。また、身近なトピックが多かつたので留学中に生かせることも多く良い学びとなりました。



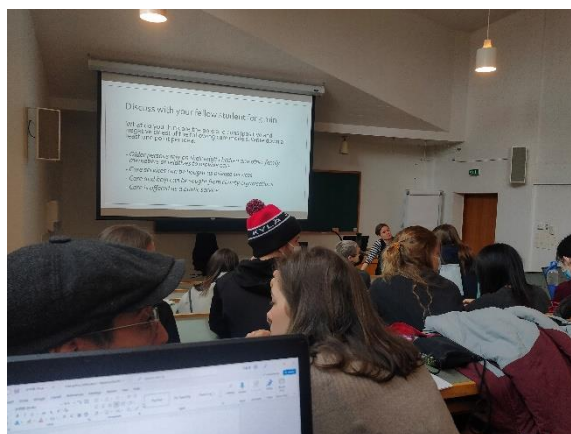
-Each one Teach One(対面)

5ヵ月で行うものを2ヵ月で行ったので非常に忙しくなりましたが、昨年5ヵ月かけて履修したフィンランド語の授業よりも語彙はかなり増えました。パートナーと一緒にカフェに行き実際にフィンランド語を使ってオーダーしたり、毎回挨拶をフィンランド語でしたり、すぐに質問があったら聞けるというのが大きな利点であると思います。教材等も自分で選ぶので、フィンランド語の歌を教材にしたり、自分が学びたい会話を教えてもらったりと普通の授業よりも能動的に取り組めたと思います。ただ、2ヵ月しかなかったのと、 Semester 終わりは忙しかったのもあり、最後駆け足かつ少しストレスになってしまった部分もあつたので、時間に余裕をもって履修計画を立てることをお勧めします。

-Family, Care and Social Policy (対面)

この授業は比較的教授の講義が多めの授業でしたが、1授業に1回は短いディスカッ

ヨンの時間が、そして最後は 3-4 人のグループに分かれて 15 分程のプレゼンテーションを行いました。授業内ではフィンランドの進んだケアシステムはもちろん、より大きな地域：北欧、西欧、アジア、アメリカなども取り上げて下さったので非常に興味深く、日本のケアシステムを見つめ直す良い機会ともなりました。各国からの留学生も受講していたので、現在のリアルな自国に対する意見を聞いたのも貴重な経験でした。



2. 生活の状況

4 月頃になってくると急に気温が高くなり (0 度くらいですが 😊)、5 月にかけて雪解けが始まります。3 月頃はまだ徒歩で行けるスキー場にスキーやスノーボードをしに行っていました。4 月になるとみんな 1 枚上着を薄いものに変えたり地面も雪道ではなく、アスファルトが見えるようになってきます。日照時間もどんどん延び始め、5 月の終わりには朝 3 時頃にもう明るくなり始め、夜も 11 時頃まで明るかったです。冬の暗い時期と比べると気分も上がり良いのですが、夜寝られないという大変な点もあります。アイマスクを持って行ったのですがあまり効果がなかったです、、、今が昼なのか夜なのか分からなくなり感覚がおかしくなります。フィンランド人は冬は地下にでも潜るか南国に行っているのかと思うほど、冬には街から人が消え、5 月頃から町に急に人が現れ始めます 😊 見ていると、フィンランド人が短い夏を全力で楽しんでいるのがすごく良く分かります！自分は冬の厳しい時期も経験したので、光があるだけで気分も明るくなりました。日光って大事だなと痛感しました笑



セメスターの最後の方になると授業が減り、後は自分で時間を決めて取り組むレポートが増えたので、昼間は友達と夏のアクティビティを楽しんだり、フィンランド人と交流したり、uMove というスポーツをする組織に参加したりしていました。もちろん夏でもサウナは欠かせず行っていました。5 月の始めには Vappu と呼ばれるお祭りや、自分が企画運営に参加した Ghibli Appro というイベントがあったので、非常に忙しかったですがたくさんの人に出会えたり、日本文化を知ってもらう機会があって良かったです。また、5 月末にはフェアウェルパーティーがたくさんあり楽しかった反面、仲良くなった友達との別れはとても寂しかったです。本

当にたくさんの素敵な出会いに恵まれた留学だったなと感じました。



【Ghibli Appro】



【uMoveーバレーボールー】

9 カ月間の留学生活も終了し、無事日本に帰国しました。あっという間のような長かったような 1 年で、今は寂しいような嬉しいような不思議な気持ちです。楽しいこと、辛いこと色々ありましたが、私は留学して本当に良かったと強く思います。この報告書を読んで下さった方の中で、もし留学しようか悩んでいる方がいるならば私は留学することを全力でおすすめします。特にユヴァスキュラは安心して生活でき、大学での学びはもちろん、その他の部分でも楽しく多くのことを吸収できる場所だと思います。帰国早々もう既にユヴァスキュラに戻りたいと思うほど大好きな場所です 😊 自分の価値観が変わり、世界中に友達ができ、一生の宝となる本当に素晴らしい経験ができました!