

派遣留学生帰国報告書

記入日	2022/6/1
-----	----------

1. 留学先について

留学先大学名	東フィンランド大学							
留学先所属学部等	applied educational science and teacher education							
留学期間	出発日	2021/8/26	入学日	2021/9/1	修了日	2022/5/31	帰国日	2022/4/24
住居	<input type="radio"/> 大学(紹介)の寮・アパート	<input type="checkbox"/> 民間アパート	<input type="checkbox"/> その他()					
	通学時間	25分(徒歩15分+バス10分)					On campus	
	通学方法	バス						
	居室スペース	<input type="radio"/> 個室	() 人部屋		<input type="checkbox"/> その他()			
	共有スペース	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input type="radio"/> キッチン	<input type="radio"/> トイレ	<input type="radio"/> バス	<input type="radio"/> リビング	<input type="checkbox"/> その他()	
食事	自炊	60 %	学食	20 %	外食	20 %	その他	() %
保険	海外旅行保険(名称)	JTB留学性トータルサポートプログラム 契約タイプI(治療費無制限)						
	留学先国・大学指定の保険(名称)							<input type="checkbox"/> 加入必須
	その他							
渡航ルート	ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウィスコンシン(電車)							
	羽田	⇄	ヘルシンキ(飛行機)	⇄	ヨensuu(電車)			

2. 留学にかかった費用について

総費用	1,076,180 円								
出どころ									
自費	<input type="radio"/> 貯金	10万 円	<input type="checkbox"/> アルバイト	円	<input type="checkbox"/> その他	円			
援助	<input type="radio"/> 親	100万 円	<input type="checkbox"/> 家族・親戚	円	<input type="checkbox"/> その他	円			
奨学金	JASSO	円	<input type="checkbox"/> その他名称()				円		
その他	<input type="checkbox"/> その他()							円	

2-1. お金の管理方法

渡航時	現金	3万 円	<input type="checkbox"/> その他()				円
留学中	海外送金	<input type="radio"/> キャッシング	<input type="checkbox"/> その他()				

2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	海外送金/現金
住居にかかった費用	銀行振込 (N26)
その他	買い物など、ほとんどクレジットカードでの支払い

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)	円		170,000	円
海外旅行保険	円		128,300	円
危機管理サービス				円
査証・在留許可証	€	350	45,500(渡航時のレート)	円
住居	€	218.05 × 8か月 = 1744.4(光熱費込)	241,500	円
光熱費			0	円
食費			約220,000	円
通学に要する交通費	€	バス定期49.50 × 6か月 = 297	38,610	円
教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費	124 €	72(student unionへの加入)+52(survival package)	16,120	円
その他 (カンテレレックス)	€	144	18,720	円
その他 (携帯)	€	211	27,430	円
その他 (旅行)			170,000	円

3. 学業面

履修科目名	種類 ^{ex.正規、聴講}	単位数	単位互換認定申請の有無		
			有	○	無
1 Basics of Finnish Music Education	正規	3	有	○	無
2 Survival Finnish	正規	2	有	○	無
3 Finnish Folk Culture	正規	5	有	○	無
4 Introduction to Finnish Educational Systems and School Life	正規	2.5	有	○	無
5 Assessment and Evaluation in Promoting Learning	正規	3	有	○	無
6 Theory and Practice of Teaching Foreign Languages to Young Learners	正規	5	有	○	無
7 Comparative Perspectives of Prescholl Education and Early elementary Education in Different Countries	正規	5	有	○	無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

Peppiというサイトで履修登録をします。これは、2022年の春学期に、weboodiというシステムから新しく移行したもので、私はすでに2021年の秋学期のうちにweboodiで来季の履修登録をしてしまったので、peppiでの作業はしていません。授業科目について、私は主に所属しているコースから授業を取っていましたが、一つだけ、Finnish Cultureのコースから授業を取りました。このように他の専攻の授業でも、条件によっては受けることができます。

3-2. 授業内容、方法に関して

私が取っていたのは、対面授業が3つ、オンデマンド授業が1つ、ZOOMやTEAMSなどを用いた授業が3つでした。このほかには、自主学習という、本を読んでレポートを提出、もしくはテストを受けて単位を得るというものがありました。

3-3. 語学力について

留学前には、フィンランド語の勉強を少しと英語の勉強をしていきました。しかし、フィンランド語に関してはあまり分からなくとも生活できますし、交換留学生用の「Survival Finnish」という授業で基礎から教えてくれます。それよりも、私はもっと英語の勉強をしておけばよかったと思っています。特に語彙をもう少し増やしたかったです。留学中は毎日英語を使うので、最後の方は日常会話は問題なくできるようになりました。何より良かったのが、英語を第一言語としない留学生ばかりだったので、いろんな英語を聞いて知ることができたことです。自分の教育観に大きく関わりました。授業は教授によって英語の癖があり、とても聞きやすい人がいたり、フィンランドのなまりが強い人もいたりしました。グループワークでは歯がゆい思いをする事が最後までありました。エッセイを書くのは苦ではなくなっていたので、Speakingの次にwritingが伸びたかなと思います。

3-4. 図書館など学内施設について

図書館はソファーがあったり、ディスカッションができるスペースなどがあって、とても快適でした。特にお昼寝できるようなふわふわな椅子が至る所にあって、それがお気に入りでした。また、図書館がある建物にはコンサートホールもありました。地域のオーケストラや大学のコーラスクラブの公演を聞きに行きました。授業が行われる建物では、空き教室も使うことができるし、自習スペースもたくさんありました。しかし、キャンパスがとても広いので、早め早めに動かないと、思った時間に教室に着かないなんてこともありました。

3-5. その他

特にありません。

4. 生活面

4-1. 住居について

学校が提携している会社、Joensuu Elliのアパートに住んでいました。ほとんどの留学生はこの会社の持つ住居に住んでいます。留学生だけでなく、現地の学生も住んでいます。1人暮らしのできる場所もありましたが、そちらは留学生でも院生や現地の学生が住んでいました。私のフラットは、4つの個別の部屋があって、台所、リビング、バスルームが共有でした。私が住んでいたアパートはKarjamäentieというところですが、留学生が多くて楽しいですが、大学から自転車で帰ろうとするとかなりきつい坂を乗り越えなくてはならず、一か月でギブアップしてバス通学していました。その点では、latolankatuというアパートは留学生が多いのに加え、大学までも平坦な道なのでおすすめです。また、「パーティープレイス」と呼ばれるほどかなりにぎやかなので、うるさいのが苦手な人はおすすめしません。また、コロナの関係で、渡航に向け動き出したのが6月後半で、それからアパートは申請したのですが、8月前半まで連絡が来ず、やっと連絡がきたと思ったら、9月からしか入れないということだったので、8月26日に渡航して、8月31日までは市内のホテルに泊っていました。ホテルはかなり値段もしたので、なるべく早く申請して、連絡がなかったらどうなっているかしくく確認することをおすすめします。

4-2. 食生活について

食堂は安かったのでよく使いました。ベジタリアンのものが1.6ユーロ、そうでないもの(ホームスタイルディッシュ)は2.6ユーロでビュッフェ形式、美味しいパンが食べ放題です。外食も他の留学生に比べてはしていた方だと思います。私は留学中ずっと日本食が恋しかったので、お寿司屋さんのビュッフェに行っていました。また、ピザ屋さんにもよく行きました。日本より安くて大きくてとっても美味しいです。日本に帰ってきてからピザの小ささに驚きました…。カフェもフィンランドのベリーを使ったケーキなどがあって、どこも美味しかったです。また、友達と遊ぶとなると、家で一緒に料理することがほとんどだったので、自炊もたくさんしました。世界のいろんな料理を食べることができて楽しかったです。また、私はずっと小麦粉ばかりを摂取していると体調を崩してしまうので、1人の時は、お米を炊いていました。秋学期で帰国した香港の友達が炊飯器を譲ってくれたので、それを使って簡単に調理できました。アジア出身の人の中では、炊飯器を持ってきている人がかなりいました。余裕がある人は小さいものを持って行ってもよいかもかもしれません。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

DNA prepaid のsimカードを購入しました。1日1ユーロ弱の値段で、チャージしながら使います。アパートでWi-Fiも借りることができたようですが、使っていた友人がいうには、あまり良質なものではないようでした。

4-4. 服装について

9月後半はジャケットを着ていました。そのあとは、お尻が隠れるくらいのダウンを購入して冬をしのぎました。それでも、下半身はジーンズの下にユニクロのヒートテックのタイツを履いても寒い日がありました。結局スキーパンツが一番おすすめです。履くとかなり違いました。基本的に冬でも室内は暖かいので、ダウンの下は半袖を着ているフィンランド人をよく見ました。私はおしゃれを楽しめたのは9月、4月のみです。あとは凍えないように防寒のことだけを考えていました。

4-5. 健康管理について

特に大きな病気はありませんでした。お水は本当に美味しいし、食べ物が合わないなと思ったことは一度もなかったです。しかし、12月から2月の期間、日光を浴びていない日が多く、精神的につらかったし、体もなんだかだるいなと思うことが多かったです。友達と集まるなどして、明るく楽しく過ごそうと心掛けていました。また、ビタミン剤を飲んでいましたが、効いていたのかどうかよく分かりません。

4-6. 保険、危機管理サービスの利用について

幸い大きなけがや病気も無く、保険と危機管理サービスについて利用することはなかったです。

4-7. 課外活動について

秋学期に、language caféというものに参加しました。日本人留学生数人で集まって、現地の学生や留学生に日本語を教えるというものです。メインで説明する人をローテーションする形だったので、責任重大でした。リラックスはしていましたが、ほとんど授業みたいな形式だったので、メインで説明する会はとても緊張しましたが、プレゼンの練習になったので良かったです。また、日本人数人でまとまって話す機会があったのも良かったです。悩みを共有したり、情報を交換したりすることができて心強かったです。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

学外コミュニティと言えるのか分かりませんが、春学期にフィンランド伝統楽器のカンテレを習っていました。授業でカンテレに触れたのがきっかけで、習いたいと思い、地域の音楽学校に連絡を取りました。ほとんどオンラインになってしまいましたが、先生も優しくとても楽しかったです。カンテレは琴のような弦楽器で、とってもきれいな音が出ます。良い気分転換になりました。

4-9. 日本から持参してよかったもの

顆粒だし・鶏がらスープの素(アジアスーパーにも売っていませんでした。)
 お箸・菜箸(菜箸は、料理中に無いのがプチストレスで途中で送ってもらいました。アジア以外からの留学生からもウケがいいです。)
 ふりかけ(現地で手に入りません。)
 おりがみ(日本食を作る機会があるときに鶴の折り方を教えました。)
 文房具類(日本で100均で買えるようなものが、何倍もの値段がします。)
 ヒートテックの肌着類、靴下など

【スーパー・アジアマーケットで買える、日本食用の食材(日本の2~3倍の値段)】
 醤油、みりん、わさび、すし酢、海苔、しらたき、冷凍うどん、Sushi riceという名前の日本のお米、カップ焼きそば(日清のものですが日本では見ないタイプのもの)

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

ユニクロのウルトラライトダウン(暖かいダウンを買ったので重ね着は必要ありませんでした。)
 モコモコのルームソックス(室内は暖かいので必要ありません。)
 日本のお茶のティーパック(味は少し違いますが、スーパーに売っていました。)

4-11. 現地での対人関係について気づいたこと(習慣の違い、マナーなど)

お酒を飲んでいない時のフィンランド人の振る舞いは、感覚的には日本人とさほど変わりません。シャイで真面目です。違いは、バスや電車で電話をしている人が多かったこと。お酒を飲むと人が変わるように明るくなること。また、レストランなどで、よく料理の感想を聞かれました。最後まで慣れずドキドキしていましたが、素敵な文化でした。

私は、それよりも、他のヨーロッパから来ている人とのマナーや習慣の違いを感じました。特に印象深かったのは、みんな口をそろえて「フィンランド人は冷たすぎる」と言っていたことです。知らない人と道で通りすぎる時に会釈やアイコンタクトが無いのが悲しいらしいです。私からしたら、日本よりはフレンドリーだなという感覚でしたが、バスの中で大音量で話す留学生グループがいたり、「友達の友達」と気兼ねなく一緒に遊ぶ習慣があったりなど、彼らとはたくさんの違いを感じました。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

【ヘルシンキへの旅行】

・費用 約2万円 ・日程 2021年10月19日～10月21日
 ・千葉大学からの旅行許可を得るまでの流れ
 3日前に旅行届を提出→2日前に千葉大学から許可をいただく

【タンペレへの旅行】

・費用 約5万円 ・日程 2021年11月8日～11月12日
 ・千葉大学からの留学許可を得るまでの流れ
 6日前に旅行届を提出→6日前に千葉大学から許可をいただく

【ロヴァニエミへの旅行】

・約10万円 ・日程 2022年3月23日～3月28日
 ・千葉大学からの留学許可を得るまでの流れ
 ・2日前に旅行届を提出→指導教官の先生から許可をいただく→1日前に千葉大学から許可をいただく

【旅行について】

国を跨ぐ場合は、指導教員の先生、所属部局長による承認が必要です。国内旅行は、指導教員の先生による承認を事前に得る必要があります。私のようにギリギリになってしまうよう、早めに計画を立てて許可を得るようにしてください。

その他 *気分転換やストレス発散法など。

気分転換として、友達と映画を見ること、美味しいものを食べることなど日常でできることはしていました。森の散歩もいいですが、それすらもしたくない時は、部屋にいて日本の友達と電話していました。留学中に日本と関わりを持つななんていう人もいますが、私は良いと思います。自分を一番大切にして、過ごせれば良いと思います。

また、カンテレという楽器を習えたのはとてもよい気分転換になりました。私はスポーツはあまり得意ではありませんので、このように過ごしていましたが、多くの友達は、大学の施設などでよくスポーツをしてストレスを発散していました。

フィンランドっぽいものといえば、サウナも気分転換になります。特に冬、外気浴をしている瞬間は最高です。

5. その他

5-1. 留学先大学について

東フィンランド大学は、留学生が本当に多い大学です。ヨensuuにはもう一つ大学があるので(そこも留学生を受け入れています)、街中には見覚えのある留学生がたくさんいます。留学生に対するサポートもきちんとしていて、担当の方もとても親切です。大学内には英語表記のものがきちんとあって、食堂のおばさんも英語を話してくれます。この点に関してはとてもおすすです。しかし、コースによっては、対面のないものがあります。私の友達は、心理学を専攻していましたが、心理学関係の授業はほぼ全て自主学習の形でした。キャンパスに行かないで自分で本を読んで進めるのです。その点では、クラスメイトと交流しながら勉強したいと言う人には、コースによってはおすすできません。(教育学部は対面の授業が多くありました。)

5-2. 留学希望者へのアドバイス

ヨensuuは田舎のきれいな街です。信じられないような美しい景色を見ることができると思います。あまりに娯楽施設が無く都会に行きたいなどという留学生もいましたが、のんびりとした暮らしをする機会は日本で当分ないと思いますので、おすすめです。

留学自体について、行って初めて、留学先の国のこと、ほかの国のことを知ったり、体験することができます。それだけでなく、「これをしたら、上手くいくんだ。こういうことは、我慢できないんだ。」などと、自分のことも知る機会もたくさんありました。

本当に貴重な経験です。私自身、コロナ禍の混乱で、直前で行く気持ちが萎えていましたが、行ってよかったですと思っています。

5-3. 留学を終えて

前述の通り、英語を話す人たちと仲良くなれたことが、私の世界を広げました。どうしても英語というとアメリカ、イギリスなどの英語が全てのように感じていましたが、他の国の人とコミュニケーションを取るための英語という観点から、英語を吸収し上達させることができました。

また、予想通り、フィンランドはとてもきれいでのんびりしていて、大好きな国になりました。今後もフィンランドを私の心の支えの一部にしながら生活していき、またイベントなどを通して繋がっていければと思っています。留学中の写真フォルダはきれいな写真や、友達と写る楽しそうな写真でいっぱいですが、もちろんつらいこともありました。日本食や日本にいる人たちが恋しかったり、長い冬をじっと耐えたり、これらを通して、自分にご機嫌に過ごせるような方法を模索したり、自分の知らない一面にも気づくことだできました。

最後に、留学して良かったと心から思います。他の国を旅行する時に訪ねることができる友達がいるということ、日本から7000キロ離れたところにまた行きたいと思える、小さな街があるということは、私の人生を絶対に豊かにしてくれると思います。