

## 海外派遣留学プログラム 留学中報告書

所属：融合理工学府

学年：2

留学先大学：University of Jyväskylä

現在の学期：Autumn Semester

時間割：

wk 40	Mon 2.10.	Tue 3.10.	Wed 4.10.	Thu 5.10.	Fri 6.10.
All day					
6.00					
7.00					
8.00					
9.00					
10.00					
11.00	10.15-11.45 ◯ MaA 210 XSUX1001 My Finnish, Contact teaching, PEKKALA1 11.9.-		10:15- Japani 3		10.15-11.45 XSUX1001 My Finnish, Contact teaching, PEKKALA1 11.9.-
12.00					
13.00					
14.00	14.15-15.45 ◯ H 320 HELA002 Introduction to Finnish History, Lectures 11.9.-	14.15-15.45 ◯ MaD 207 XSUX1001 My Finnish, Contact teaching, PEKKALA1 11.9.-			
15.00					
16.00					
17.00	16:30- Japani 5			16:30- Japani 5	
18.00					

履修科目や近況について

### 1. 勉学の状況

<履修登録と授業について>

ユヴァスキュラ大学では、留学生は1セメスターで30単位取ることを推奨されていますが、私は年間で約30単位を履修する予定です。現在のところ「My Finnish」というフィンランド語の授業と「Introduction of Finnish History」というフィンランドの歴史の授業、オンライン個人学習の「Academic Vocabulary」という授業を受講しています。また、「Japani」という日本語の授業に助っ人として参加しています。この授業は、あくまでもボランティアとして参加しているので、単位はもらえないですが、日本語を勉強しているフィンランドの学生と交流できる、とても良い機会です。

履修登録は、オリエンテーション期間中に一年間分の履修を組みます。大学に願書を出す時に一度決めるかと思いますが、現地での履修登録が正式なものになります。シラバスは「SISU」というサイトから検索できます。千葉大学では履修登録期間が統一されていますが、こちらの大学では個々の授業で履修登録期間が異なり、シラバスの授業詳細から確認しながら決めることができます。

以下、選択した授業内容の詳細です。

・ My Finnish

フィンランド語の授業はいくつか用意されていますが、この授業は易しい順に、2 番目のレベルに位置する授業です。交換留学生だけでなく、海外からきた正規学生 (degree student) も多い印象です。語学の授業はつまらない印象があるかもしれませんが、私の取った授業ではかなりアクティブに学んでいます。ペアワークやグループワークなど、話して動いて楽しくフィンランド語を身につけることができます。私はこの授業スタイルが好きなので、とても満足しています。ただ先生によって教え方が異なると聞いたので、1 回目の授業を受けて合わないと思ったら変更してもいいかもしれません。

・ Introduction to Finnish History

タイトル通り、フィンランドの歴史を学びます。交換留学生がほとんどで、英語で受講しています。基本的には講義形式ですが、授業中に数回、グループで簡単な意見交換をしています。授業内容がかなり細かいので、復習は欠かせません。また、授業を聞いて考えたことを毎回の授業ごとに各自記録しておく、Lecture Diary というものを作ります。

・ Academic Vocabulary ( E-learning Module)

学習方法を工夫しながら、英語の語彙を増やすことが目的です。新しく知った単語を自分なりにスライドにまとめて、締め切りまでに提出します。自分の好きな時間に、学習に取り組む self study です。

・ Japani 5

ユヴァスキュラ大学では、日本語の授業「Japani1~5」が開講されています。ユヴァスキュラ大学にいる日本人の先生からメールをいただき、この授業を知りました。気軽に参加して良いとのことで、主に授業中のグループワークなどに混ざりアシスタントしています。

< 授業外の活動について >

私は特にサークル等には所属していません。ただ毎週水曜日に JYJY というフィンランド人と日本人コミュニティのミーティングがあり、たまに参加しています。特に何か特別なことをするわけでもなく、雑談をしたり、ゲームをしたりとオープンな場です。また、毎週金曜日には多くの美術館が入場無料になるため、授業後に見に行っています。(最近、私はフィンランド全土で利用可能な Museum card を購入したので年中好きな時に訪問できます)

< 大学生活について >

ユヴァスキュラ大学では、授業が始まる前の 1 週間を通してオリエンテーションがありました。この期間を通して、大学について説明、履修の仕方、住まいについて、街について等々、留学生活に必要なことを一通り知ることができます。ユヴァスキュラ大学にはチューターシステムがあり、私の場合は、9 人の留学生に対して 2 人の現地学生のチューターがついていました。とても親切な方々で、

彼らが独自にキャンパスツアーや大学外のダウンタウンの案内までしてくれました。

大学まで私は、徒歩で通っています。おおよそ 30 分くらいです。雨が強い日や教室が遠い日はバスを使っています。(学生割引で通常運賃 2.7€が 1.5€になります) 自転車で通学している学生が多い印象ですが、電動スクーターや私のように徒歩・バスの学生もいます。当初、自転車を買うまたはレンタルすることも考えましたが、私は雪が心配だったので、今回は見送りました。

またユヴァスキュラ大学はカフェテリアがとても充実しています。キャンパス内に8つくらいあり、その日のスケジュールや気分に合わせてお昼の場所を選ぶことができます。学生であれば、2.95€で食べることができます。大学の学生組合 (JYY) に加入するともらえる学生証を毎回提示しています。また、大学正規のアプリ「MyJYU」から、各カフェテリアのメニューや営業時間が確認できます。このアプリはとても便利 (おそらく必須) で、キャンパスマップ、図書館のデジタルカード、個人の時間割がインストールされているので、移動中にすぐ確認することができます。

## 2. 生活の状況

### <寮生活について>

私は Soihitu という寮に住んでいます。Kortepohja という学生村になっており、ユヴァスキュラ大学の学生の 6 割がここに住んでいると聞きました。私はシェアタイプではなく、Studio タイプ (個人部屋) です。私の棟は最近改装されたらしく、とても綺麗で驚きました。家具付きの部屋なので、すでにベッド、机、椅子、一人がけソファ、カーペット、一通りのキッチン用具が用意されていました。キッチン、ユニットバス (シャワールーム+トイレ+洗面台) が完備されたワンルームです。洗濯は共用のランドリーで行いますが、私のいる棟にはランドリールームがないため、いったん外に出て、違う棟まで行かなければならず、少々不便です。また、フィンランドと言えばサウナですが、Soihitu の住人であれば無料で使える男女別公共サウナがあり、私は週に 2、3 回利用しています。月々 8€ のプライベートサウナもありますが、現地の学生と公共サウナで出会うこともできるので、おすすめです。

食事は、朝夕は自炊です。朝ごはんは基本的にパンです。フィンランドではライ麦パンがよく食べられているようで、食物繊維も豊富で身体に良いと思って私もよく食べています。夕食は、パスタ、ポリッジ (オーツ麦版お粥) を回しながら、スープ、鶏肉またはサーモン料理を作っています。フィンランドは物価が高いイメージですが、野菜・果物に関しては、日本とあまり変わらない気がします。普段使う野菜は、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、カリフラワー、キャベツ、トマトなどです。また、スーパーではプラムがよく売られており、私の冷蔵庫にも常に入っています。

スーパーは家から歩いて 10 分ほどのところに大きめのスーパーが 2 件 (S market, K supermarket) あり、家から 3 分ほどのところに小さめのスーパーが 1 つあります。S market の方が安いようですが、K supermarket でもたまにセールをしているので、その時々で使い分けています。

### <休日について>

到着後、しばらくの週末は暮らすのに必要なものを買いに出かけていました。服や靴などは、セカンドハンドショップでよく買います。新品を買うより断然安く手に入れることができるので便利です。

また、日本語の勉強をしているフィンランドの学生がシナモンロールを作る会を開いてくれたり、日本に留学していた方の実家にお邪魔させてもらったりと、ありがたいことに充実した休日だったと感じます。ただ、特に予定がない日は、寮の近くの森を散歩したり、1週間を振り返りながらのんびり家で過ごしています。



建物と緑の環境が調和している素敵なキャンパスです。カフェテリアが多いこともそうですが、各建物に自習スペースなどがあり、フィンランドの大学がいかに居場所を大切にしているかが伺えます。

(写真左：キャンパス内の道 右：お気に入りの場所)



とある日の学食です。栄養バランスもよく満足しています。

# 海外派遣留学プログラム 留学中報告書

所属：融合理工学府

学年：2

留学先大学：ユヴァスキュラ大学

現在の学期：Spring Semester

時間割：

7.00				
8.00				
9.00			08.15-09.45 ◯ *223 XSUX1008 フィンランド語でチャットしましょう、コンタクトティ	08.15-09.45 ◯ F106 XSUX1002 日常フィンランド語、コンタクト教育 2024 年 1 月 22 日
10.00				
11.00		10.15~11.45 ◯ S304 XSUX1008 フィンランド語でチャットしましょう、コンタクトティ		10.15~11.45 ◯ M103 MUTS1101 芸術と福祉、講義 2024 年 1 月 19 日~5 月 17 日
12.00				
13.00				
14.00				
15.00	14.15-15.45 ◯ F106 XSUX1002 日常フィンランド語、コンタクト教育 2024 年 1 月 22 日	14.15-15.45 ◯ S303 XSUX1002 日常フィンランド語、コンタクト教育 2024 年 1 月 22 日		
16.00				
17.00		16:30- Japani 6		

履修科目や近況について

## 1. 勉学の状況

<履修登録と授業について>

私は秋セメスターで「MyFinnish」というフィンランド語の授業と「Introduction of Finnish History」というフィンランドの歴史の授業、オンライン個人学習の「Academic Vocabulary」という授業を受講しました。フィンランド語の授業が想像以上に面白かったので、今学期でも引き続きフィンランド語を履修しています。この機会にフィンランド語をマスターして帰るぞという気合いです。そのほか、自身の研究や興味に近い内容の授業を履修しています。以下、選択した授業内容の詳細です。

### ・ Everyday Finnish 日常フィンランド語

秋学期で履修した「MyFinnish」の次のステップの授業です。交換留学生も履修可能ですが、海外からきた正規学生（degree student）が多い印象です。前期のフィンランド語の授業と比べると、かなりレベルが上がっていると感じます。予習・復習は欠かせないと思います。先生も基本的にフィンランド語で授業を進めます。しかし、わからないことはすぐに質問でき、ペアワークや学生みんなで勉強していこうという雰囲気があるため、楽しく勉強できています。語学の学習は楽しく、かつモチベーションを高く持つことが大事だと実感しています。（5 単位）

### ・ Arts and Wellbeing

アートが私たちのウェルビーイングにどのように貢献できるか、また、そもそもアートとは何かなど哲学や心理学のような角度からも、学習を深められます。担当の先生だけでなく、ゲストスピーカーも登壇する回がいくつかあります。履修している学生は交換留学生、正規のフィンランドの学生、修士生など様々です。開講言語は英語です。基本的には講義形式ですが、授業中に、周りの学生と簡単な意見交換をしています。授業を聞いて考えたことを毎回の授業ごとに各自記録しておく、Lecture Diary というものを作ります。(5単位)

### ・ Let's chat in Finnish

こちらの授業は3月から始まるので、現時点でまだ詳しいことは分かりませんが、Speaking に特に力を入れてフィンランド語を勉強する授業です。(2単位)

### ・ Japani 6

ユヴァスキュラ大学で、日本語の授業を勉強しているクラスにボランティアとして参加しています。授業中のグループワークに混ざりアシスタントや雑談などを行っています。

#### <授業外の活動について>

ユヴァスキュラ大学に通う友人が、編み物クラブを冬の期間だけ開いており、毎週木曜日にキャンパスの建物で2時間ほど編み物をしています。フィンランドの学生、留学生、同じ日本人の友人も参加してのんびり会話しながら、お菓子を食べながら楽しく編んでいます。私は全くの初心者でしたが、簡単なコースターから始め、クリスマスツリーのモチーフ、そして今ではニット帽も作っています。フィンランドでいい趣味を見つけることができたと思っています。

また、節分の日に大学主催の Japan day というイベントがありました。私は残念ながら参加することができませんでしたが、他の大学から来た日本人留学生と一緒にボランティアとして参加し、日本に興味を持っている方と交流できる、大きなイベントです。

#### <大学生活について>

秋学期にすでにオリエンテーションは受けたので、春学期のスタートは1/19(私の場合)からと比較的遅かったです。大学までは、秋学期同様、主に徒歩で通っています。しかし、さすがに冬なので寒い日や雪のひどい日、路面が滑りやすい日はバスを使っています。学生の中には雪用のタイヤの自転車で通っている学生もいます。

また放課後は、学校の図書館で本を借りたり、授業の課題をしています。ユヴァスキュラ市の図書館も学校から比較的近く、よく利用しています。施設自体とても綺麗で、広く、快適に過ごすことができます。楽器や歌の練習ができる部屋があり、楽器のレンタルも行っているなど、とても充実したサービスがあります。

## 2. 生活の状況

#### <寮生活について>

私は Soihitu という寮の Studio タイプに住んでいます。Kortepohja という学生村になっており、

ジムやサウナ、コインランドリーに加え、学生食堂、自習・グループワークスペースもあり、居住環境は申し分ないです。私の住んでいる E 棟は、最近改装されたようで、とても綺麗で部屋も狭すぎず（約 20 平米）、快適です。

スーパーは家から歩いて 10 分ほどのところに大きめのスーパーが 2 件（Smarket、Kmarket）あり、家から 3 分ほどのところに小さめのスーパーが 1 つ（Sale）あります。Kmarket に比べ、Smarket の方が比較的安く、20 時以降は 30% の品物が 60% になるので、節約したい時はそのタイミングで買い物をするようにしています。

#### <休日ついて>

日本語の授業を通じて仲良くなったフィンランドの方とカフェに行ったり、フィンランド語の授業で仲良くなった方とおでかけしたりなど、楽しく過ごせています。先日は、フィンランド人のパートナーを持つ日本人の方のお家でハンバーグをご馳走になったりと、ありがたいことに交友関係には恵まれていると思います。また、ユヴァスキュラ大学が行っている「Friendship program」でマッチしたローカルファミリーとも、休日によく会っています。ご家族の家にお邪魔して、一緒にフィンランド料理を作ったり、地元のクリスマスのイベントに参加したりなど、フィンランドの文化を直に体験させてもらっています。このプログラムは、学期が始まる何ヶ月か前に募集が始まり（大学の HP から確認できます）、自分の趣味や、このプログラムを通してどのようなことをしたいか、どのような相手を希望するかなど、いくつかの質問に記入する形で申し込みます。大学側がその情報を元に、ユヴァスキュラに住む家族（または個人）と学生をマッチングさせます。大学が行っているので、安心して利用できますし、フィンランドの文化に興味のある方、現地ならではの体験をしてみたいと思っている方は迷わず応募することをお勧めします。



写真左：編み物クラブの様子です。古い礼拝堂のような場所で少し寒いですが、ヒーターをつけて編んでいます。

写真右：プレクリスマスをローカルファミリーのお家でお祝いしました。子どもたちと一緒にジンジャーケーキや、joulutorttu というクリスマスに食べるパイ菓子を作り、そのあと、離れにあるサウナにお母様と一緒に入りました。とても素敵な一日でした。



一月中旬のユヴァスキュラです。凍った湖の上を友人と一緒に歩きました。雪の状態によってはスケートもできるようです。