

# 海外派遣留学プログラム 帰国報告書

記入日	2023/7/30
所属学部・ 研究科・学府	国際教養学部
所属学科・専攻	国際教養学科

## 1. 留学先について

留学先大学名	ラップランド大学							
留学先所属学部等	社会科学部							
留学期間	出発日	2022年8月12日	入学日	2022/8/16	修了日	2023/5/31	帰国日	2023/7/27
住居	<input checked="" type="checkbox"/> 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	5分					On campus	
	通学方法	徒歩又は自転車						
	居室スペース	<input type="checkbox"/> 個室	<input checked="" type="checkbox"/> ( 2 ) 人部屋	<input type="checkbox"/> その他 ( )				
	共有スペース	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input checked="" type="checkbox"/> キッチン	<input checked="" type="checkbox"/> トイレ	<input checked="" type="checkbox"/> バス	<input checked="" type="checkbox"/> リビング	<input type="checkbox"/> その他( )	
食事	自炊	80 %	学食	19 %	外食	1 %	<input type="checkbox"/> その他 % ( )	
保険	海外旅行保険(名称)	留学生トータルサポートプログラム						
	留学先国・大学指定の保険(名称)	特になし					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)							
	成田(飛行機) ⇄		ヘルシンキ			⇄ ロヴァニエミ(電車)		

## 2. 留学にかかった費用について

総費用	150万4千 円							
出どころ								
自費	<input checked="" type="checkbox"/>	貯金	50万 円	<input checked="" type="checkbox"/>	アルバイト	20万4千 円	<input type="checkbox"/> その他 円	
援助	<input type="checkbox"/>	親	円	<input type="checkbox"/>	家族・親戚	円	<input type="checkbox"/> その他 円	
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/>	JASSO	80万 円	<input type="checkbox"/> その他名称( )				円
その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> その他( )						円

### 2-1. お金の管理方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	2万 円	<input type="checkbox"/> その他( )				円
留学中	<input checked="" type="checkbox"/>	海外送金	<input type="checkbox"/> キャッシング	<input type="checkbox"/> その他 ( )				円

### 2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	銀行口座引き落とし						
住居にかかった費用	クレジットカード						
その他							

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			35万	円
JTBトータルサポートプログラム (海外旅行保険・危機管理サービス)			19万	円
その他の保険料		0	0	円
査証・在留許可証	€	350	6万	円
住居	€	3,333	52万	円
光熱費		住宅に含まれる	住宅に含まれる	円
食費	€	1,677	26万	円
通学に要する交通費		0	0	円
教科書, 教材費	€	50	7千	円
その他大学に支払った経費	€	53	7千	円
その他 (生活用品)	€	270	2万	円
その他 (旅行費)	€	330	5万	円
その他 (通信費)	€	230	4万	円
その他 ( )				円
その他 ( )				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	無
1 Understanding Finland	正規	3	✓	有	無
2 Finnish 1	正規	3	✓	有	無
3 Finnish culture	正規	3	✓	有	無
4 Finnish System of Education	正規	2	✓	有	無
5 Destination Management	正規	5	✓	有	無
6 Finnish 2	正規	3	✓	有	無
7 People and Cultures of the Arctic	正規	5	✓	有	無
8 Finnish 3	正規	3	✓	有	無
9 Finnish 4	正規	3		有	✓ 無
10 Chinese 3	正規	4		有	✓ 無
11 Chinese 4	正規	3		有	✓ 無
12 Gender, Society and the Arctic	正規	3	✓	有	無
13 Finnish:Teach and Learn	正規	pass		有	✓ 無
14 Chinese:Teach and Learn	正規	pass		有	✓ 無
15 Nordic Welfare State Models	正規	3	✓	有	無

### 3-1. 授業科目の選択, 登録方法

授業科目の選択は大学のホームページ等からStudy guideにアクセスし、受講する科目を選択しました。授業の登録はスマートフォンからアクセス可能なtuudo、またはパソコンからアクセス可能なpeppiから行いました。授業の資料配布や課題提出などはmoodleから行います。

### 3-2. 授業内容, 方法に関して

千葉大学のように授業によって開講される時間割がある訳ではなく、毎授業開講される日や時間が異なっています。そのため、tuudoに表示されるscheduleを見て授業日程を把握します。重複する授業がある場合は教授にメールをしてどちらかの授業を休むなどします。授業は少人数で行われることが多く、ディスカッションやプレゼンテーションの機会が多いです。学生が積極的に発言をしているため、授業に活気があります。

### 3-3. 語学力について

英語力については、他国からの留学生は実用的な英語を身に着けているため、彼らと交流することでリスニング力とスピーキング力が最も伸びました。また、リーディング力とライティング力についても多くの英語論文を読み、レポートを作成したため、アカデミックな文章を読み書きする力が伸びたと思います。様々な国の学生が集まるため、多言語を習得することは当たり前なのだと考えるようになりました。そのため、留学中はフィンランド語と中国語の学習も始めて、これらの言語の力も伸びたと思います。

### 3-4. 図書館など学内施設について

大学自体はとても小さいですが、静かで清潔感のある勉強しやすい場所です。学内施設としては、講義室、学生であれば3~4€程で食事のできるカフェテリア、図書館などがあります。学生窓口は開いている時間が短いため、オンラインでの対応の方が早いこともあります。アート学部があるのでよく構内で展示会が開かれていることが特徴的です。

### 3-5. その他

## 4. 生活面

### 4-1. 住居について

ほとんどの留学生が1人部屋付きのシェアルームに住んでいました。大学から徒歩5分ほどであったのでとても便利でした。フィンランドらしく、アパート共有部にサウナが付いていることが嬉しかったです。友達とよく行きました。追加で料金を支払えばジムを使うことができます。洗濯は不動産のwebページで予約をしてから隣接のアパートのランドリールームで行っていました。ただ、家具がベッドとデスクしかないので調理器具やデスクライトなどは、過去の留学生が不要なものを置いていってくれるリサイクルルームから貰うか自分で買っていました。バスの便があまりよくないので、安いスーパーやシティセンターまでは買った自転車を使って移動していました。

### 4-2. 食生活について

フィンランドは物価が高いこともあり、基本的には自炊をしていました。醤油、豆腐などの日本食に必要な具材もスーパーで購入することが出来ました。

### 4-3. インターネット環境, 携帯電話について

アパートには家賃に通信料が含まれていて、自分の部屋のwifiを使っていました。携帯電話はDNAという会社のSIMカードを買って3ヶ月ごとの無制限データパックを購入していました。

### 4-4. 服装について

ラップランドは寒い地域のため、ほとんど冬服を着ていました。現地で冬服を揃えることもできますが、新しく買うと高いのでなるべく持って行くようにしました。冬は寒いので、ユニクロの極暖のような重ね着できる服も持って行きました。ウルトラライトダウンのようなコンパクトにたためるダウンジャケットがあると持ち歩きや旅行の際にも便利です。指先や肌が出る部分が一番寒いので、ウインターブーツ、ウールの靴下、口元と首元を隠せるようなネックウォーマー、スキー用手袋などがあるとよいです。あまり着ることはありませんでしたが、ウインタースポーツを楽しみたかったのでスキーウェアも持って行きました。

#### 4-5. 健康管理について

何回か体調を崩しましたが、日本から持ってきた風邪薬を飲んで寝たら治ったので病院に行くことはありませんでした。日照時間が短くなる冬にはビタミンDのサプリメントをスーパーで購入し、飲んでいました。眼鏡が壊れて直さず使っていたため、視力の悪い方はスペアの眼鏡をもっていくことをおすすめします。留学中に歯の詰め物が取れて歯医者に行った高額の治療費がかかっていた友人もいたため、歯科や眼科は留学前に健診に行くことをおすすめします。

#### 4-6. 保険、危機管理サービスの利用について

保険を使うことはありませんでした。

#### 4-7. 課外活動について

cage linguaという言語学習のグループに参加していました。大学の学生だけでなく、地域の人も参加され、興味のある言語をネイティブスピーカーや学習者と学ぶ活動です。私は日本語を教えることをメインに活動していました。自分よりも日本のポップカルチャーに詳しい海外の方と出会うことができ、とても興味深かったです。

#### 4-8. 学外のコミュニティとの交流について

フィンランド在住の日本人の方のコミュニティがありました。そこで知り合った方にフィンランドの生活のアドバイスや使っていない炊飯器などの家電を譲っていただけたため、とてもありがとうございました。

#### 4-9. 日本から持参してよかったもの

変換プラグ、延長コード、スマホの首掛けストラップ、南京錠、ウルトラライトダウン、海外対応旅行用ドライバー、顆粒だし、白玉粉、韓国のりやふりかけ

#### 4-10. 日本から持参したが不要だったもの

変圧器

#### 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)

フィンランド人はシャイな人が多いと言われています。アパートで挨拶をしても顔く程度の返事をする方もいるのでオープンで明るいといったような一般的な外国人のイメージとは少し異なると思います。ただ、留学生は様々な国から人が集まっているので相手の意見や生活習慣を尊重したコミュニケーションが必要だと思います。場の空気を読むことをしすぎずに、しっかりと自分の意見を言うことが重要だと思います。

#### 4-12. 余暇の過ごし方

##### 旅行

ヴァサトゥッカ旅行  
期間: 2022年11月23日～11月27日(4泊5日)  
費用: 約330€(日本円で約5万円)  
旅行届を提出し、許可を得た。

その他 \* 気分転換やストレス発散法など。

日照時間の変化の大きさから睡眠に関して悩むことが多くありましたが、寝る前にろうそくをつけてリラックス音楽を聴くことを習慣にすると寝やすくなりました。特に冬は暗くて寂しい気持ちになるので、外に出たり友人と過ごす時間を意識して多く取ったりしていました。

## 5. その他

### 5-1. 留学先大学について

フィンランドという国は治安が良く、安心して暮らすことが出来るため長期留学や海外初心者におすすめです。特にラップランド大学は北極圏付近に位置し、オーロラ観測やサンタクロース村などの観光資源が豊富な街です。学業に関しては、少人数の授業が多く、他の学生や教授との距離が近いので、丁寧に学習することを希望する人におすすめです。また、アート学部や北極に関する研究など、フィンランドの中でも珍しい分野に強みがあるため、これらの分野に興味がある方にもおすすめです。

### 5-2. 留学希望者へのアドバイス

まずは行動してみることが大切です。私は最初は「自分の英語力は十分だろうか」「一人で生活できるだろうか」など不安が大きくてなかなか一歩が踏み出せませんでした。今ではあの時にもっと素直なやってみようという気持ちを尊重して思い切ってやってみたのだと思っています。留学は学生のうちに経験しないと後悔すると思います。迷ったらぜひ挑戦してみてください。

### 5-3. 留学を終えて

留学を通じて、自分の見ている世界が広がり、たくさんの試行錯誤して成長することが出来たと思います。価値観が広がったことに関しては、例えば、私は留学前は大学を卒業して就職したらその後の人生はあまり変化がないのだと想像していました。しかし、留学先では30代で子どもを育てながら大学での勉強をする学生がいたり、自己成長のためにギャップイヤーを取る学生がいたり、自分が選べる人生を選択して切磋琢磨している方が多くいました。自分の考える当たり前に捉われず、努力して自分が本当にやりたいことを選択肢を増やしていくことを考えるようになりました。また、様々な国から来た留学生と交流する中で、ほとんどの学生が世界から見た自国の状況や他国との関係に関して意見を持っており、私は自分の国のことさえあまりわかっていなかったのだということに気づきました。それ以来、国際情勢に関して意識して情報を集め、自分がどのような意見をもつかを考えるようになりました。自立に関しては、特に生活面で自立することが出来たと思います。私は実家暮らしであったため、自己管理やすべての責任を自分で取ることの大変さを特に経験しました。他者の生活の世話をし、ちょっとした話を聞いてくれる家族の存在のありがたみに改めて気づきました。卒業後は、留学で得た国際感覚やサステナビリティに関する知見を活かして海外スマートシティに関する部署へ就職することになりました。今後は留学で培ったスキルや経験を、他者や社会のために使って、貢献できるようになりたいです。