派遣留学生帰国報告書

＊帰国（復学）後の情報を入力してください

記入日	2020/3/23
所属学部・研究科・学府	文学部・人文学科・行動科学コース
所属学科・専攻	認知情報科学専修比較認知

1．留学先について

留学先大学名	東フィンランド大学（University of Eastern Finland）														
留学先所属学部等	Philosophycal Faculty: Educational Sciences and Psychology; Psychology														
留学期間	出発日	8月26日	入学日	9月2日	修了日	2020/5/22	帰国日	3月19日							
住居		大学(紹介)の寮・アパート	○	民間アパート		その他（　　）									
	通学時間	20分		On campus											
	通学方法	自転車またはバス													
	居室スペース		個室	○	（　3　）人部屋		その他（　　）								
	共有スペース		完全個室	○	キッチン	○	トイレ	○	バス	○	リビング		その他（　　）		
食事	自炊　45 %	学食　50 %	外食　5 %	その他　% （　　）											
保険	海外旅行保険（名称）	CO-OP海外安心サポート													
	派遣先大学指定の保険(名称)													□強制加入	
	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 ⇔	ヘルシンキ（飛行機）	ヨエンスー（飛行機）												

2．留学にかかった費用について

総費用	1,030,140 円						
出どころ							
自費		貯金　円		アルバイト　円		その他　円	
援助	○	両親　310,140 円		家族・親戚　円		その他　円	
奨学金	○	JASSO　720,000 円		その他名称（　　）　円			
その他		千葉大学助成金　円		その他（　　）　円			

２－１. 財政管理の方法

渡航時		現金	10000 円		その他（ ）	円
留学中	○	海外送金		キャッシング		その他（ ）

２－２. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	クレジットカード
住居にかかった費用	現金
その他	

２－３. 内訳

費目	外貨金額 通貨単位		円貨金額	
渡航費(往復)			200,000	円
海外旅行保険			180,000	円
OSSMA			19,440	円
査証・在留許可証			36,700	円
住居	Euro	2,091	250,000	円
食費			200,000	円
通学に要する交通費	Euro	200	24,000	円
教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費			0	円
光熱費			0	円
その他 （ 旅行費 ）	Euro	1,000	120,000	円
その他 （ ）				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			
1	Education and Society	正規	5	○	有		無
2	Introduction to the Psychology of Organizations (for international students)	正規	3	○	有		無
3	Education, Learning and Cognition (for international students)	正規	6	○	有		無
4	Introduction to Health Psychology (for international students)	正規	3	○	有		無

5 Survival Finnish	正規	2	○	有		無
6 Orientation for International Students	正規	1		有	○	無
7 Educational psychology	正規	5	○	有		無
8 Current trends in counselling and guidance	正規	3	○	有		無
9 Cultural studies perspectives on Finnish culture	正規	5	○	有		無
10				有		無

３－１. 授業科目の選択、登録方法

基本的に、英語で開講されている授業はほぼすべて,専攻とは関係なくても,受講することができました。心理学コースの生徒は、大学のHPから心理学コースのページに飛ぶと、派遣留学生用に開講されている心理学の授業が載っているので、その中から選択しました。Weboodiと呼ばれる、シラバス兼授業履修用のサイトで授業を登録しました。

３－２. 授業内容、方法に関して

授業は,大きく分けて,3種類（講義型,セミナー型,課題提出型）ありました。講義型は,日本の授業と同じように,講義に準じて授業が進められます。日本の授業よりもデスカッションやグループ活動が多い印象です。セミナー型では,主に実践形式で授業が進みます。教育学部であれば,学校に行ったり,心理学部であれば,カウンセリングを実践したりすることもあると聞きました。課題提出型は,その名の通り,課題を提出しておしまいです。講義は基本的にないです。文献が与えられて,それを基にエッセイを書くことが求められました。この形は,個人的に,あまり面白くなかったです。

３－３. 語学力について

他の留学生や先生とコミュニケーションを取る際には、大きな問題はありませんでした。しかし、授業では、何を指示されたのかわからない時が何回かありました。周りの学生に尋ねることで乗り切っていました。

３－４. 図書館など学内施設について

大学の図書館は、月曜から土曜日は午前8時から午後6時まで開館していました。日曜日は閉館していました。閉館しているときは、個人専用の図書館キー（デポジット40€）を使えばいつでも入ることが可能でした。

３－５. その他

４. 生活面

４－１. 住居について

自分を含め3人が住めるフラットでした。キッチン、シャワー、トイレが共同でした。あまり共同スペースを汚すと,クリーニングが入り,クリーニング代金をフラットメイトで負担しないといけないので,使ったらキレイにすることが暗黙のルールになっていました。また,ほとんど使っていませんが,ベランダも設置されており,朝はベランダから,向かいの林にいるリスを観察することもできました。私の住んでいるフラットは留学生が多く、1つ上の階に友達が住んでいたりするので,たまに昼食を一緒に食べたりしていました。

４－２. 食生活について

大学の食堂が開いているときは基本的に食堂でご飯を食べていました。約2€でビュッフェ形式でお腹いっぱい食べることができました。主に、芋、パスタが出ていました。自炊をするときは、パスタや、ごはんに肉や野菜炒めを乗せたものを食べていました。カップ麺等も食べるときもありましたが、あまり種類がないので、同じものをずっと食べていました。

４－３. インターネット環境、携帯電話について

私は、チューターの勧めで、現地でポケットWi-Fiを購入し、どこに行くのもWi-Fiを持って歩いていました。他の留学生は携帯のSIMを購入し、毎月チャージしていました。電話もLINEやWhatappで無料ですることができました。

４－４. 服装について

今年は暖冬で、気温がひどく落ちることがなかったので、現地ではほとんど服を購入しませんでした。服装は日本にいるときとほとんど同じような服装でした。道路が凍って滑りやすいので、専用のブーツを購入しました。

４－５. 健康管理について

ほとんど体調を崩すことはなかったです。冬場に、一度のどの痛みと発熱は経験しましたが、3日ほどで回復しました。日照時間が短いので鬱になることを懸念していましたが、友人と一緒に時間を過ごすことで乗り越えました。

４－６. 保険、OSSMAの利用について

怪我等をしなかったため、使用しておりません。

４－７. 課外活動について

Japanese language cafeを開き、留学生や現地の人々に日本語を教えていました。生徒さんは、全体で20人ほどおり、自分は8人ほどの生徒さんに教えていました。日本語を学びたい、または、学んでいる人は多く、皆さん積極的に参加してくれたので授業も進めやすかったです。

４－８. 学外のコミュニティとの交流について

地元のサッカーコミュニティに混ざってサッカーをしていました。ほとんど現地の人で構成されていましたが、主催者が英語を話せるため、留学生には英語で説明をしてくれました。

４－９. 日本から持参してよかったもの

ユニクロのヒートテック、体温計

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）

フィンランド人は内気で,人と人の距離を大事にすると事前に聞いていましたが,あまりそういったことはありませんでした。知らない人に話しかけられることも何度かありましたし,こちらが話しかけても明るく返してくれました。仲良くなれば,家に招待してご飯をご馳走してくれることもありました。国が違うことを過剰に意識する必要はないと感じましたし,実際,あまり気にせずに積極的に関りに行っている人は友人も多かったと思います。

４－１２．余暇の過ごし方

旅行

オーストリア　2019年12月初頭（3日間）　約5万、ハンガリー（6日間）　同月末　約6万

その他　＊気分転換やストレス発散法など。

映画を見に行ったり、自然の中で散歩したり等。　飲食店、娯楽施設が少なかったため、気分転換やストレス発散をするのは大変でした。

５．その他

５－１．留学先大学について

東フィンランド大学（ヨエンスーキャンパス）は,フィンランド東側にある小さな町にあります。首都ヘルシンキからはVR（日本のJRのようなもの）で5時間ほどかかります。ヨエンスーはそこそこの田舎です。人口も少なく,建物や施設も,ほかの町に比べると少ないです。キャンパスは大きく,西千葉キャンパスと同じくらいの面積はあると思います。アリーナやジム施設も併設してあるので,体を動かす場所には困りませんでした。毎日のように学生主体のスポーツアクティビティがあるため,時間がある時は,他の学生との交流もかねて参加していました。スポーツに限らず、様々な季節のイベント（ハロウィン、クリスマスなど）も大学主催で豊富に行われていました。

５－２．留学希望者へのアドバイス

留学に行く前に、留学先でしたいこと、チャレンジししてみたいことをとにかくたくさん用意しておくことで、留学生活を充実させられると思います。また、英語力に自信がない場合、英語で話すことに最初は抵抗があると思いますが、英語がわからない・話せないことは恥でも何でもないので、勇気をもっていろんな人と話してみることが大切だと思います。

５－３. 留学を終えて

自分の人生で大変内容の濃い期間でした。すべてが自分にとって新鮮で、毎日が楽しかったです。大変なことも多かったですが、その分成長できた部分も少なからずあるのではないかと思います。今回、コロナウイルスの影響で急遽留学が中止となったため、今後の進路等はまだ考えている最中です。現状に対して、前向きに柔軟に対応していこうと思います。この留学生活で他国の様々な人と出会い、様々な人の人生経験、また将来についての話を聞くことができました。また、英語を介して、人間関係等のトラブルなくコミュニケーションを取れたことは自分の自信になりました。留学を通して、自分が成長できたと思う部分は、目の前の課題や出来事に、主体的かつ積極的に取り組む意識を持つようになったことだと思います。楽しいと思うことややってみたいことを、インターネットやSNSを通じて自分で探し、その環境に足を踏み入れてみる勇気は、留学以前、自分に足りなかった部分だと思います。周りからの勧誘に頼らず、自分で情報を取捨選択し、自ら目的を持って行動する力は、留学を経て育まれたと思います。また、留学を終えて、一つ自分が感じたことは、国を跨いでも人間関係においてそこまで大きな差は感じられなかったということです。伝えたいことをしっかり伝え、相手の文化や意見を受け入れる姿勢を持っていれば、どこの国でもそれほど大きな障壁はないなと感じました。今後も、この約半年間の留学経験を人生の土台に、自分の将来に向き合っていこうと思います。