

# 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	2018/7/2
所属学部	文学部
所属学科・専攻	人文学科国際言語文化学コース

## 1. 留学先について

留学先大学名	ユバスキュラ大学							
留学先所属学部等	Faculty of Humanities, Department of Intercultural Communication							
留学期間	出発日	2017/8/12	入学日	2017/8/14	修了日	2018/5/31	帰国日	2018/6/15
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	その他( )					
	通学時間	20分				On campus		
	通学方法	自転車、徒歩、天気の良い時はバス						
	居室スペース	<input checked="" type="checkbox"/> 個室	( ) 人部屋	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	その他( )	
食事	自炊	55 %	学食	35 %	外食	10 %	その他	( ) %
保険	海外旅行保険(名称)	ジェイアイ傷害火災保険株式会社						
	派遣先大学指定の保険(名称)							<input type="checkbox"/> 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)	⇄	ユバスキュラ(電車)			

## 2. 留学にかかった費用について

総費用	1,814,600 円								
出どころ									
自費	<input type="checkbox"/>	貯金	円	<input type="checkbox"/>	アルバイト	円	<input type="checkbox"/>	その他	円
援助	<input checked="" type="checkbox"/>	両親	700,000 円	<input type="checkbox"/>	家族・親戚	円	<input type="checkbox"/>	その他	円
奨学金	<input type="checkbox"/>	JASSO	円	<input checked="" type="checkbox"/>	その他名称(がほ国際交流奨学財)			1,200,000 円	
その他	<input type="checkbox"/>	千葉大学助成金	円	<input type="checkbox"/>	その他( )			円	

## 2-1. 財政管理の方法

渡航時	✓	現金	70,000 円	✓	その他( クレジットカード )	円
留学中		海外送金	キャッシング	✓	その他( クレジットカード )	

## 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	日本から毎月送金
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)		成人式出席のため2往復	300,000	円
海外旅行保険			150,000	円
OSSMA			20,000	円
査証・在留許可証	€	300	39,000	円
住居	€	3,100	403,000	円
食費	€	1,800	234,000	円
通学に要する交通費	€	70 (悪天候の際のバス通学)	9,100	円
教科書、教材費		無し		円
その他大学に支払った経費	€	150	19,500	円
光熱費		住居費に含む		円
その他 ( 旅行費 )			540,000	円
その他 ( 娯楽費 )			100,000	円
その他 ( )				円
その他 ( )				円

## 3. 学業面

履修科目名	種類 <sup>ex.正規、聴講</sup>	単位数	単位互換認定申請の有無			
			✓	有		無
1 Big and Small Talk about Finland	正規	4	✓	有		無
2 Academic English Communication 2	正規	3	✓	有		無
3 Intensive Summer Course in Academic English	正規	4	✓	有		無
4 Finnish for Foreigners 1	正規	5	✓	有		無
5 Finnish for Foreigners 2	正規	5	✓	有		無
6 Fundamentals in Intercultural and Multilingual Communication	正規	3	✓	有		無
7 Multilingual Interaction. Use Your Languages	正規	4		有	✓	無
8 Introduction to Intercultural Communication	正規	5	✓	有		無
9 Communicating in a Culturally Diverse Workplace	正規	5		有	✓	無
10 Education in Finland	正規	3		有	✓	無

## 3-1. 授業科目の選択、登録方法

1番初めのガイダンス終了後に大学のインターネットを使用するためのIDをもらい、履修登録方法を学んだ。授業登録手順は基本的に千葉大学と同じ。インターネットでシラバスを確認し、受けたい授業のRegisterボタンを押せば登録完了になる。同じ時間に気になる授業が2つ以上ある場合、最初に試しにどちらか受けて、あとからどちらかを取り消すことも可能。授業の曜日や時間、教室は不規則だが、マイページに自動でカレンダーが作られているため毎週の授業確認は容易である。

## 3-2. 授業内容、方法に関して

大人数の講義型から少数人数のグループワーク中心型授業まで様々な形態の授業が開講されている。授業前に論文を読み、授業後には授業のまとめと自分の意見を書くレポートを課されることが多かった。基本的に課題は千葉大学の授業より多めだと感じた。授業中は先生が生徒に対して質問を投げかけることが多くあったため、話をよく聞き常に自分の意見をまとめる必要があった。

## 3-3. 語学力について

英語については、自分では飛躍的に伸びたと感じないが、リスニング力が一番上がったと思う。また、スピーキングも以前に比べるとすらすら出てくるようになった。1年間フィンランド語を学び、日常会話の基本レベルは会話できるようになった。

## 3-4. 図書館など学内施設について

ユバスキュラ大学は3つのキャンパスがあり、メインキャンパス、比較的新しいアゴラキャンパス、そして理系のキャンパスである。それぞれは徒歩圏内にあるので、移動は簡単である。私の場合ほとんどの授業がメインキャンパスにあった。図書館、ジムはメインキャンパスにあり、カフェテリアの数も一番多い。勉強する際は図書館か、新しくオープンしたCビルによく行っていた。Cビルは綺麗で景色が良く、カフェもあったため居心地は良いがコンセントがないのが難点だった。

## 3-5. その他

## 4. 生活面

### 4-1. 住居について

ユバスキュラ大学の留学生は基本的に寮に入る。4つのエリアの寮があり、それぞれの家賃、清潔さなどは少し異なるが、基本的な部屋の作りは一緒。2~4人部屋でキッチン、バスルームなどは共同、鍵のついた個人の部屋も用意されている。各棟にサウナがついており、洗濯部屋やCOMMONルームは予約制で住人ならだれでも使用できる。私の場合は2人部屋で、家賃は4万円弱だった。光熱費や水道代は含まれており、ベッド、棚、机、いす、クローゼットなど基本的なものは用意されていたため買う必要がなかった。比較的新しい寮だったので汚い、壊れたなどの問題も一切なく、快適に過ごすことができた。ユバスキュラの寮は基本的にきれいなため、問題が起こるとしたらフラットメイトや隣人など対人関係だけだと思う。

### 4-2. 食生活について

フィンランドで外食するのはとても高いためほとんど自炊か学食を食べていた。徒歩圏内にイオンのような大きなスーパーがあったため比較的安く、何でも手に入れることができた。週に2~3回ほど買い物をして、朝にパン、ヨーグルトやフルーツ、夜は日本食を作って食べていた。スーパーには意外に米、海苔、しょうゆ、みりんなど日本食が売っているのであまり日本から食料を持ってこなくても作ることができた。昼ご飯は学食で食べるが多かった。学生証を見せれば2.6€でサラダ、パン、ジャガイモ、メイン1種類、飲み物を食べることもできた。味はまあまあだが、この値段でこれだけ食べられるのはとてもお得だと思う。

### 4-3. インターネット環境、携帯電話について

家ではインターネット料金も家賃に含まれているため着いた初日からインターネットは利用できる。ただ、Wifiのルーターは用意されていないため、自分で買ってつなげるか、有線でパソコンだけ使うか、だった。私の場合はルーターを20€で買ってつなげ、家ではwifiビュンビュンの環境にしていた。ただ、携帯がSim FreeじゃなかったためフィンランドのSIMカードを入れることができずWifiのある環境でしか携帯電話が使えなかったのが不便だった。なので後期からは格安SIM Freeスマホを買って、そこにフィンランドのSIMカードを入れて使っていた。フィンランドはデータ通信料が日本より安く、1か月使い放題でも3000円以下だった。自分の今のスマホをSIMロック解除しておくことを強く勧める。

### 4-4. 服装について

10か月フィンランドにいたが、半そでや半ズボンを着たのは数回だった。基本は寒いため、セーター、スキニー、カーディガン、コートなどをよく着ていた。あとはヒートテック、靴下、手袋、マフラーも必需品。ほとんどのものはフィンランドでも買えるが、持って帰る時に荷物になるので古い服やマフラーを持ってきてフィンランドで最後に捨てて帰るのが効率的だと思った。スポーツウェア(特に防水のアウトドアズボンなど)も意外に重宝した。冬は防寒が命でスカートやかわいらしいコートを着ておしゃれをしている場合ではないので、機能性が高い服を持ってくるべきだと思う。

### 4-5. 健康管理について

フィンランドはとても寒いですが、そのため室内は常に21度に保たれているため病気はおろか風邪にもほとんどかかりませんでした。ただ、フィンランド人と体格が違うためもしものために薬は日本から持ってきた方がいいと思った。もし病気になってもちゃんとした病院があり、ほとんどの人が英語を話せるので安心。一時の日照時間は4時間程度だったので、体内時計が少し狂ったという人もいましたが、毎週朝8時から始まる授業に行っていた私は特につらいということもなかった。健康な生活を送るためにも朝早い授業を取った方がいいかも。

### 4-6. 保険、OSSMAの利用について

上記の通り、私は常に健康だったため、フィンランドで保険を使ったこともなければOSSMAに連絡したこともなかった。ただ、旅行中に一回肌トラブルを起こしたため、その時は保険会社に近くの病院の予約を取ってもらい、キャッシュレス病院で診察を受けた。特に問題なく診てもらって薬も出してくれ、とても助かった。旅行中の事態も考え、フィンランドだけでなくヨーロッパ全体で使える保険に入っておいて良かったと思った。

## 4-7. 課外活動について

ユバスキュラ大学には、千葉大学のような部活動やサークルといったものは特にないが、日本好きなフィンランド人と日本人のグループのようなものがあつたため何回か交流会に参加した。フィンランド人と友達になるチャンスなので時間がある人は一度行ってみると面白いと思う。また、フィンランド人向けに日本語の授業も開講されていたため、そのアシスタントとして行ったこともあつた。日本語教育を実際に見学できて面白かつた。Each One Teach Oneというプログラムは学生が一对一で自分の母語を教え、学びたい言語をその国の人から教えてもらうというものだが、言語学習のためにも、友達作りのためにも良かつた。

## 4-8. 学外のコミュニティとの交流について

ユバスキュラ大学にはFriendship Family Programというものがあつて留学前に申請できるのだが、とてもおすすめ。ユバスキュラに住むフィンランド人家族とペアになって週末などに家に遊びに行ったり、交流したりしてフィンランド文化を実際に触れることができる。私も参加したのだが、何回も家に遊びに行かせてもらつて親切にしてもらい、とても貴重な体験ができた。

## 4-9. 日本から持参してよかつたもの

プリペイドカード(マネパカード、ガイカカード)、洗濯ネット、薬、変換プラグ、バックパック、化粧水・乳液、日焼け止め、ウルトラライトダウン、スニーカー、塩昆布、鍋のもと、雑巾、生理用品、SIMフリースマホ

## 4-10. 日本から持参したが不要だつたもの

変圧器、麦茶のもと(水がおいしいのでいらなかつた)、パスタのもと、海苔や日本の調味料(日本食意外に売つてます)

## 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)

もちろん文化の違いがあるので、脚を上げて授業を受けている人や夜中に大音量で音楽を鳴らしている人にはマナーが悪いなと思うことはありますが、そのうち慣れます。最初はフィンランド人の無表情さに温度差を感じることがありましたが、接していくにつれて心の中は友達思いでとてもやさしいのだと気づきました。いろんな人と触れ合うことで視野が広がっていきますし、自分に合う合わないは国民性ではなく個人間の問題ということにも気づきます。

## 4-12. 余暇の過ごし方

## 旅行

【エストニア・ラトビア・リトアニア】2017年10月(6日間)、約6万円  
 【ポーランド】2017年11月(5日間)、約6万円  
 【オーストリア・チェコ・ドイツ】2017年12月(10日間)、約9万円  
 【モロッコ】2018年2月(9日間)、約7万円  
 【イギリス】2018年3月(5日間)、約6万円  
 【アイスランド】2018年5月(6日間)、約8万円  
 【イタリア】2018年6月(15日間)、約12万円

\* 気分転換やストレス発散法など。

スポーツをすること、歌うこと、踊ること、は自分では良いストレス解消になつたと思う。私の場合は一人でいるより友達と話している方が楽しく、気分転換になつた。また、周りの人が日本語を理解できないので、日本語で何も気にせずしゃべり倒すのもストレス発散なつた。

## 5. その他

### 5-1. 留学先大学について

ユバスキュラ大学はフィンランドの中でも有名な大学ということもあり、文系から理系まで色々な学部があって多岐にわたる授業が開講されています。留学生もたくさんいるため留学生用のプログラムもきちんと整備されており、特に不便に思ったことは何もありませんでした。基本的に自由なため、自分の専門外やフィンランド人用の授業でも教授に頼めば受けることは可能ですし、たくさんの授業が英語で開講されていてとても留学生にやさしい大学だと感じました。勉強以外にもピクニックやパーティーなどのイベントや、フレンドシップファミリープログラムなどの制度が整っており、人と交流する機会が設けられていたのはとてもありがたかったです。緑が豊かで湖にも近く、晴れた日には大学のキャンパス内でボーっとしてるのも気持ちいいです。ユバスキュラの街は観光スポットはありませんが、大学から徒歩10分の市内中心部に行くとショッピングセンターやレストランがあり生活するうえでは十分です、田舎過ぎず、自然も堪能できるという環境は留学先としてぴったりだったと思っています。

### 5-2. 留学希望者へのアドバイス

私はフィンランドのユバスキュラに留学して本当に良かったと思っています。実を言うと最初は英語圏に行きたかったのですが、フィンランドという少しマイナーな国に留学して自分の知らなかった世界を見ることができ、それはほとんどの人が持っていない経験だと思います。フィンランド語という新しい言語を学ぶことによって英語だけでは不十分ということに気づき、また、自分の理解できない言語に魅了されました。留学では勉強だけがすべてではありません。むしろ私は色々な人と交流し、チャレンジし、失敗したことや後悔したことも含めてたくさんのことを経験したことが留学で得た最も大きなことだと思っています。この先フィンランドで1年間暮らす機会はなかなかないと思います。未知の世界に飛び込んでいくことは自分を大きく変えてくれると思うので、私はフィンランドという国に留学することを強くお勧めします！！！！

### 5-3. 留学を終えて

10か月という留学生生活を終えて、今一番強く思うことは”フィンランドという国、ユバスキュラ大学を選んで本当に良かった”ということです。振り返れば落ち込んだこと、失敗したこと、悩んだこともありましたが、楽しかったというのが最も大きな気持ちです。ずっと千葉で育ち、一人暮らしもしたことのない私がいきなり遠く離れた地で新しい生活をスタートさせることはチャレンジなことでした。システムが違って分からないことが多く、日本の常識が通用しない場所では予期していなかった初歩的なところからハプニングが連発しましたが、この自分でどうにかしないと何も解決しない環境の中に身を置くことで、生きる力がついた気がします。フィンランドで嫌なこと、楽しかったこと、様々な経験をし、物事意外になんとかなる、ということ学びました。自分には無理だな、面倒くさい、恥ずかしい、と思っても、とりあえずチャレンジしてみるという精神が一番大切だと思います。うまくいったら万々歳ですし、もし失敗してもその屈辱から学ぶことは大きいです。失敗談ほどずっと先まで覚えていて、次に活かすモチベーションになるものはありません。一番だめなのは何もしないことだと思っています。留学初期の私がそうだったのですが、初めての授業で緊張していた中、先生が日本人の学生に意見を求めました。そのクラスでは私ももう一人の日本人しかいなかったのですが、70人の学生の前で自分の意見を英語で堂々と言う自信がなく、目をそらして意見を言うことから逃げました。他の生徒は完璧じゃなくても自分の考えを必死に伝えているのに、間違った英語を話しても誰も責めないのに、といった後悔の念が頭の中をぐるぐるまわり、初日から落ち込んだことを今でも覚えています。そんな弱虫だった私を変えてくれたのは周りの環境だったと思います。無理に発言させたり、責めることを絶対にしない先生方、自分の意見を堂々と言い、また真剣に聞いてくれるクラスメイト、完璧を求めるのではなく、自由で多様な意見を持つことに価値を置くこの教育環境の中で学ぶことで、間違えることへの恐怖が消えました。そして初めの授業の後悔が私の失敗談として、何事にもとりあえずチャレンジするという今の教訓に生きています。大学生のうちにフィンランドで暮らし、新しいことに触れ、経験し、自分の世界が広がりました。そのことによってこれから先の未来の選択肢が広がり、やりたいことが増え、もっともっと楽しみになりました。これからも新しいことに挑戦し続け、色々な世界を見ていきたいです！