

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	2020/2/4
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・グローバルイシュー

1. 留学先について

留学先大学名	ユヴァスキュラ大学							
留学先所属学部等	Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Language and Communication							
留学期間	出発日	2019/8/15	入学日	2019/9/1	修了日	2019/12/10	帰国日	2020/1/10
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	徒歩30分、自転車15分				On campus		
	通学方法	雪が降ってからは歩き。それまでは自転車で通学。						
	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 type="checkbox"/> リビング	その他()	
食事	自炊	90 %	学食	5 %	外食	5 %	その他	() %
保険	海外旅行保険(名称)	ジェイアイ損害火災保険「tabihoたびほ」						
	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)			⇄ ユヴァスキュラ(VR/Onnibus)		

2. 留学にかかった費用について

総費用	746,000 円							
出どころ								
自費	貯金	10万 円	アルバイト	円	その他	円		
援助	両親	60万 円	家族・親戚	円	その他	円		
奨学金	JASSO	円	その他名称()	円				
その他	千葉大学助成金	円	その他(SEEDS基金)	10万 円				

2-1. 財政管理の方法

渡航時	現金	円	その他(クレジットカード)	円
留学中	海外送金	<input checked="" type="checkbox"/> 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	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)	円		168,000	円
海外旅行保険	円		82,000	円
OSSMA	円		16,000	円
査証・在留許可証	円		36,000	円
住居	€	268.3×5か月+70€(Application Handling fee+Furniture fee)	172,000	円
食費			77,000	円
通学に要する交通費	€	25	3,000	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			住居に含まれる	円
その他 (通信費)			16,000	円
その他 (交際費&日用品)			43,000	円
その他 (旅費)		国内、国外旅行	85,000	円
その他 ()			48,000	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 Intensive Summer Course in Academic English	正規	4	有	無
2 Fundamentals in Intercultural and Multilingual Communication	正規	3	有	無
3 Conflict and Intergroup Communication	正規	5	有	無
4 Organizational Communication	正規	5	有	無
5 Approaches to Intercultural Competence and Instruction	正規	5	有	無
6 Qualitative Research Methods	正規	5	有	無
7			有	無
8			有	無
9			有	無
10			有	無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

昨年度の授業シラバスを読んで、ある程度決めてから渡航したが、今年度からSISUというシステムが導入され、授業も改編されていた。シラバス、履修登録、成績確認は千葉大の学生ポータルと同じようなものを使う。チューターと一緒に履修登録をした。1回目の授業で、様子を見てから決める学生が多かった。私も1週目の授業はなるべく参加し、授業形式や学生数などを確認した。

3-2. 授業内容、方法に関して

座学の授業もあったが、シミュレーションやグループワーク(ディスカッションやフィールドワーク)など、コミュニケーションの授業だからか、実際に体験したり、グループでの活動が多かった。すべての授業で予習のリーディングが出されており、それに関して授業でディスカッションが共通で、授業後に2ページほどのエッセイが出る授業もあった。先生によるかもしれないが、復習のための録音を許可してくださる先生もいたので、語学力の相談などは丁寧にのってくださる。

3-3. 語学力について

論文を読んだり長いエッセイを書いたり、英語でやること自体初めてだったのでいつも時間が予想以上にかかった。ただ、先生が慣れてない人は相談するようにとってくださるし、クラスメイトに助けてもらったりしていた。問題なく授業から得られるものはあると思う。フィンランド語の授業は、他の授業とのバランスを考えて履修しなかった。ただ、生活する中で食べ物などの単語は覚えた。

3-4. 図書館など学内施設について

メインライブラリーが工事中で使えない。キャンパス内にある他の図書館やシティライブラリー、教育学部棟で自習やグループワークをしていた。スポーツサイエンス学部のジムは学生は無料で使える。図書館については、閉館時間が早めなうえ、日曜日は学内施設は閉まっており、シティライブラリーは12-16時しか空いていないので、日曜日は寮などで勉強するしかなかった。

4. 生活面

4-1. 住居について

キャンパス外の寮に入ります。事前にKOASかKortepohjaかを選ぶことができる。KOASは、さらに3カ所に分かれている寮に自動的に割り振られる。サウナ、ランドリールームやコモンルームは予約制で無料で使える。Kortepohjaは、ユヴァスキュラ大学のstudent village(正規生が多い)であり、Rentukkaという施設があり、自習やグループワークや食堂、ジムがある。

私は、KOASのひとつの3人フラットで、光熱費や水道代は含まれており、ベッド、棚、机、いす、クローゼットなどの家具、またサバイバルキット(片手鍋、コップ2個、皿3種、シルバーなど)が支給されていた。

4-2. 食生活について

物価が高いといわれるが、野菜、果物、乳製品は特に安かった。外食するのは高いためほとんど自炊をしていた。学食は、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、飲み物を選べるビュッフェ形式で、毎日メニューが変わるので、かなりお得だと思う。

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て、Wifiのルーターを自分で準備する。新品ではなく、FacebookのSecondhand shopで5€くらいで売っているのを、安く買っている人がほとんどだった。私は、SIMフリーにして空港でプリペイド4G無制限のSIMを買った。キャンパス内のWifiも強く、ネット環境はとても良かった。

4-4. 服装について

8-12月までの滞在だったが、8月でも半袖は肌寒かったので上着が必要。10月から雪が降り始めたので、防水のコートを現地で購入した。ヒートテックやタイツは日本から持って行って、重ね着を心がけた。

4-5. 健康管理について

外は寒いですが、室内は21度に保たれている。それでも冷えるので、ブランケットは必須だった。9月に入り、日が短くなったり、気温が下がったりした際、留学生の間で風邪が流行ったり、雪が降ってからは転んで骨折した知り合いもいた。万が一のことがあっても、英語で対応してくれる予約制無料の提携病院にいける。11月は2回しか晴れず、日照時間が短いため、ビタミンDとカルシウムの入ったタブレットを1日1粒摂取していた。

4-6. 保険、OSSMAの利用について

特に利用しなかった。OSSMAは現在地の確認メールが来たときだけ、所在地を発信していた。

4-7. 課外活動について

千葉大とは異なり、大学がサークルや部活動を管轄しているわけではなく、学生が主体でこのような団体を作って活動している。私は、ユヴァスキュラ大学の学生の紹介で、オーケストラクラブSinfisに所属しており、月曜日に3時間練習に通って、11月に2回演奏会に出た。指揮者はいつもフィンランド語で指示を出すので、ほとんど何が起きているのか分からなかったが、隣の席の人が通訳してくれたり、フィンランド語の数字を覚える練習になるときもあるので、気分転換に参加していた。チューターや現地の学生に紹介してもらって探すのが良いと思う。また、学期始まりにJyuniFestというイベントが開催され、学生団体などがブースを設ける機会もあるので、その際に調べることもできる。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

ユバスキュラに住むフィンランド人家族とペアになるはFriendship Family Programが、渡航前に申し込める。希望者が多く、ペアになれない学生も多いようだ。イベントと一緒に参加したり、おうちにお邪魔したりした。

4-9. 日本から持参してよかったもの

保温機能付きの水筒、洗濯ネット、室内履き、衛生用品、ヒートテック、タイツ

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

ホッカイロ、半袖

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)

自分から無理をしない程度に積極的に動いてみることに、断ることが必ず悪いことではないと感じた。周りの友人は体調や課題をみんなきちんと考えて、こつこつ勉強をしながらきちんと遊んでいて尊敬した。「みんな困っていたら助け合うのは当たり前だよ」と言われ、温かい気持ちになることが多かった。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

国内:タンペレ、ヘルシンキ、友人宅

国外:【ドイツ(ベルリン、ミュンヘン、ライプツィヒ)】2019年9月20-23日(4日間)約4.5万円、【スウェーデン(ストックホルム)】2019年11月16-17日(2日間)約2万円、【フランス(パリ)&セルビア(ベオグラード)】2019年12月27日-2020年1月9日(14日間)帰りの航空券代に同じ

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

天気が良い日は近くの湖に出かけて写真を撮ったりして散歩していた。料理を持ち寄って食べたり、コモンルームでのパーティーに行ったりして、友人と話すようにしていた。日本語で話したいときは、日本や今留学している友人と電話したり、Kortepohjalにあるピアノルームで友人と楽器を弾いたり歌ったりしていた。

5. その他

5-1. 留学先大学について

ユヴァスキュラ大学は、先生と学生の距離が近く、勉強に関する相談や調整もきちんと行ってもらえた。例えば、レポートの締め切りを先生が「授業終わった2週間後でいい？」と聞いて調整してくれた。先生も周りの学生も熱心で、きちんとフィードバックが返ってくる印象を受けた。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

在留許可の申し込みはなるべく早く動いた方が良い。以下の3点が在留許可に関しての私の反省点。

- ①オンライン申請をなるべく早く済ませること(渡航の2カ月前には必ず終わらせるべき!)入学許可証が届いたらできるだけ早めに申請フォームを完成させること
- ②大使館の予約は、オンライン申請が終わってなくてもできるということ(在留許可申請の流れについて書かれたブログなどがかなり多くあるが、サイトによって書かれていることが違うので、大使館の情報を基に進めた方が良い)とりあえず予約を先に済ませて、大使館訪問までにオンライン申請フォームを完成させるようにした方が良い
- ③夏は大使館の予約が取りづらいこと(留学始まりのため繁忙期)

5-3. 留学を終えて

1年生の時からずっと挑戦してみたかった派遣留学を無事終えることができました。この3年間の間に、自分の興味があること、留学先、考え方、多くのことが変わりました。まさか冬の北欧フィンランドで、コミュニケーションを学ぶなんて、1年生の時の自分は想像すらしていなかったでしょう。ユヴァスキュラを出発する2日前に、同じフロアに住んでいるベルギーとイタリアの学生と留学について話し、衝撃を受けたのを今でも覚えています。彼女たちにとって留学は「長い休暇」であり、自分の勉強していることと将来をどう結びつけるかを考える時期だったのです。私とは正反対でした。留学前から初めて専門を絞った勉強を英語ですることの不安や全く新しい環境で自身を作り直す怖さがあり、とにかく千葉でできないことを吸収してこよう勉強しようとずっと考えていた自分にはその余裕がありませんでした。

フィンランドに来てから不思議と「異国に来ている」と感じることはありませんでした。いつまでも続く悪天候、思わぬアクシデントも上手くいかないことも、どこにいても起こりえます。ただ、それがいつもより少し大きな心の負担やストレスになることもしばしばでした。後半は自分のモチベーションをどのように保つのかといった、自分の思考の癖を見直す時間が多く合ったように思います。コミュニケーションの授業で、あえてストレスの多いシミュレーションを行ったとき、「1回身につけば今後でもできる(上手く乗り越えられる)とは限らない。自分で不安な感情をどうマネジメントして次に繋げるかが大事だ」と先生が言っていたことを何回も思い出しました。どういうときに自分がそうなるのか、どうすればそれをコントロールできるのか、何回も繰り返すことで少しずつ妥協点を見つけられるようになってきました。この留学中、留学生同士だけでなく、正規生、院生、先生、日本にいる家族や友人、たくさんの人に刺激をもらい、わたしもこうなりたい、という素敵な人たちに出会い、再確認できました。友人とのやりとりは、優しさ、気配り、提案のバランスが心地よく、温かい気持ちになることが多く、それと同時に自分を見つめ直し反省し続けることが多かったように思います。留学中は、自分を大切に、困ったときは助けを求めよう、とたくさんの人に言われ、私自身もそう思っていました。でも、それ以上に、周りの人の話を聞いて、何か自分に手伝えるときがあったときに、自分がしてもらった以上のものを返してあげたいという気持ちも大きくなりました。自分がしてもらっただけではなく、自分にできることもしっかり考えたいと思います。留学を終えて、わたしに残ったのは自分自身の経験と人との繋がりで、この留学に関わり応援してくださった、家族、友人、学務、支援課、先生に感謝致します。ありがとうございました。