

# 派遣留学生帰国報告書

\* 復学後の情報を入力してください

記入日	2018年5月31日
所属学部	教育学部
所属学科・専攻	中学校教員養成課程 英語科教育分野

## 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	教育学部											
留学期間	出発日 2017.8.17	入学日 2017.8.21	修了日 2018.5.31	帰国日 2018.6.1								
住居	大学(紹介)の寮・アパート	<input checked="" type="checkbox"/>	民間アパート	<input type="checkbox"/>				その他( )				
	通学時間	自転車40分orバス10分				On campus						
	通学方法	自転車orバス										
	居室スペース	個室	<input checked="" type="checkbox"/>	( 2 )	人部屋	<input type="checkbox"/>			その他( )			
	共有スペース	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"/>	
食事	自炊 10 %	学食 70 %	外食 20 %	その他 % ( )								
保険	海外旅行保険(名称)	ジェイアイ傷害火災保険たびほ										
	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)⇄ウイスコンシン(電車)											
	成田 ⇄		ヘルシンキ(飛行機)			⇄		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	1,665,000	円				
出処						
自費	貯金	円 <input checked="" type="checkbox"/>	アルバイト 165,000	円	その他	円
援助	両親	円	家族・親戚	円	その他	円
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/>	JASSO 800,000	円	その他名称( )	円	
その他	<input checked="" type="checkbox"/>	千葉大学助成金 700,000	円	その他( )	円	

## 2-1. 財政管理の方法

渡航時	✓	現金	40,000	円	その他( )	円
留学中	✓	海外送金	✓	キャッシング	✓	その他( デビット・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	デビットカード
住居にかかった費用	海外送金
その他	デビットカード・クレジットカード・現金

## 2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			139,150	円
海外旅行保険			113,430	円
OSSMA			19,618	円
査証・在留許可証			51,100(reissue 11,800)	円
住居			229,504(deposit 36,537)	円
食費			350,000	円
通学に要する交通費			自転車100,14, バス定期16,985	円
教科書、教材費				円
その他大学に支払った経費			学制組合費13,309	円
光熱費			住居費に含まれる	円
その他 ( 旅行費 )			567,220	円
その他 ( メガネ )			80,000	円
その他 ( 服や雑貨等 )			74,670	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 Varieties of English (CEFR C1)	正規	3	有	✓	無
2 Gender in Culture and Society	正規	5	有	✓	無
3 English Didactics Seminar	正規	4	有	✓	無
4 Communicative Materials	正規	2	有	✓	無
5 Grammar and Writing	正規	3	有	✓	無
6 From English to World Englishes	正規	2	有	✓	無
7 Understanding Finland	正規	2	有	✓	無
8 Phonetics and Pronunciation	正規	5	有	✓	無
9 The Teaching Experience Reflective Report (TERR)	正規	1	有	✓	無
10 Teaching Experience	正規	8	有	✓	無
11 Children's Literature	正規	3	有	✓	無
12 German: Teach and Learn	正規	2	有	✓	無
13 Oral Skills	正規	5	有	✓	無
14 Teaching other languages	正規	3	有	✓	無
15 Observation Period Leading to the Teaching Experience	正規	4	有	✓	無
16 Italian 1 (CEFR A1)	正規	3	有	✓	無
17 Finnish System of Education	正規	2	有	✓	無
18 Survival Finnish (CEFR A1)	正規	2	有	✓	無
19 Civic Education, Good Governance and Active Citizenship	正規	7	有	✓	無
20 English Grammar and Usage	聴講		有	✓	無

## 3-1. 授業科目の選択、登録方法

Weboodiというネット上の授業登録システムを使って登録します(ulaplandで検索してラップランド大学のHPを出し、右上のアイコンの列にあります)。登録できるのは、オリエンテーションでログインに必要なIDとパスワードをもらってからだったと思います。半期で30ECTSが目安です。受講者枠が履修登録が早い者順に埋まっていくので、気になる授業はとりあえず多めに早めに登録しておき、後から削除することもできます(表示される削除期間に気を付けてください)。授業の日程が週によって異なるので、TUUDOというアプリで自分が登録した授業スケジュール・取得単位・学校の地図などが確認できます。Overlap(2つ以上の授業の時間が被ること)が多々あり、どちらかの授業を欠席しなければならないときがありますが、先生はその状況を分かっているので出席率にはある程度寛容です。

### 3-2. 授業内容、方法に関して

1クラス4人程度でプレゼンテーションやディスカッション中心の授業もあれば、200人ほどで大講義室での講義もあるので一概には言えませんが、教師は生徒に積極的に質問や発言を促し、留学生は積極的に手を挙げ発言するという印象はどの授業も共通でした。私が見たフィンランド人学生はほとんどの日本人学生と同じく、手を挙げず控えめな性格でした。普段のディスカッションに加え、テスト・ラーニングジャーナル(学習日記)・プレゼンテーション・エッセイが主な評価方法です。内容は日本の授業と同じようなものあれば、フィンランドならではの教育の内容もありましたが、すべて世界各国の留学生と共に受講し、色々な価値観を共有しながら学ぶスタイルは、自分の視野を広げてくれてとても価値あるものでした。

### 3-3. 語学力について

留学当初は、留学生の会話やネイティブの教授の英語のリスニングで精一杯でしたが、2ヶ月もすると耳が慣れてきました。また、スピーキングでも、何回も会話に登場するフレーズを覚えて使っていくようにしたら、日常会話では困らなくなりました。今でも専門用語やかなり難しい単語は辞書を使って調べていますが、だいたいのことは聞き取れる・比較的流暢に話せるようになりました。リーディング・ライティングに関しても、課題として大量の英語長文を読み、エッセイを書くので自然と力は上がっていったと思います。英語を聞く・話す・読む・書くのが全く苦痛ではなくなりました！

### 3-4. 図書館など学内施設について

図書館は芸術部学生用と教育・法・社会科学部学生用に2つあり、オシャレで静かな素敵な学習の場です。カフェ・食堂・レストランがあり、中でも芸術学部棟の中にあるレストランはカラフルでとても可愛いです。学食は一食2.6ユーロで朝・昼・晩が食べられるので、外食がとても高い現地では重宝しました。

### 3-5. その他

## 4. 生活面

### 4-1. 住居について

大学から自転車で40分もしくはバスで10分のところにある、DASという会社が運営している留学生用アパートに住んでいました。私は6人でトイレ・風呂・キッチンをシェアし、2人で部屋をシェアする共用部屋にしましたが、暗く寒い冬を友達と励まし楽しみながら乗り越えられたという点でとても良かったです。また家賃も水道代・電気代・ガス代込みで1ヶ月2万以下で、上の階が四六時中パーティーでうるさかった以外は特に部屋内で問題もなく、快適でした。毎日顔を合わせて英語で色々なことを会話するので、リスニング・スピーキング力も伸びました。留学生同士は顔を合わせるとお互いに“Hey”“Hi”と挨拶をする、とても心地いい関係です。

### 4-2. 食生活について

大学が遠いため、朝は時間がないのでシリアルで済ませ、昼は学食、夜も課題が多いときは学食・少ないときは自炊をしフラットメイトと一緒に食べていました。彼女たちと一緒にインターナショナルディナーデーを作って各国の料理を食べたり、留学生のフードパーティーが行われる際は日本食を作って行って参加していました。フィンランドはサーモンが美味しく(特にサーモンスープ)、学食に多々出ていました。日本食の材料をそろえるのは大変なので、作るのはパスタなど洋風の方が楽です。私の場合は特に味の好みは問題ありませんでした(むしろ好きでした)が、日本人の他の友達「学食が美味しくない」と言っている日が多かったです…笑

#### 4-3. インターネット環境、携帯電話について

インターネットは、大学やカフェ・寮にWi-Fiが飛んでいるので、友達は契約やSIMカードを入れ替えたりせずそのまま日本の携帯を使っていました。私はヘルシンキ空港のKIOSKIでプリペイド型SIMカードを購入(7ユーロ)し、チャージ分が足りなくなったらその度にネット上でチャージをしていました。Wi-Fiがない環境でも使っていて、毎月20ユーロくらいでした。

#### 4-4. 服装について

8・9・5月は日本の秋のような服装、10・11・4月はウルトラライトダウン・セーター・薄手のヒートテック・スキニーにマフラー・手袋・ニット帽、12・1・2・3月はスキーウェア・セーター・厚手のヒートテック・スキニー・脚用ヒートテック・ブーツ・手袋2枚・厚手のマフラー・エスキモーみたいな帽子を着用していました(大学のエントランスにスキーウェアをかける場所があります。ただし盗まれる可能性がないわけではありません)。暖かくて17℃、寒くて-38℃くらいでした。しっかり厚着をすれば、意外と寒い冬でも乗り越えられました！

#### 4-5. 健康管理について

温度変化が朝昼晩や日ごとに厳しいので、体調を崩す人が多かったです。私は風邪薬をすぐに飲み、どの痛みと声がおかしくなる程度で済みました。また、ラップランドで一番気を付けて頂きたいのは暗さによる鬱です。ビタミンD錠を毎日摂取し(効果があったのかはわかりませんが、プラシーボ効果的なものはあったと思います)、できるだけ人と関わるようにしました。幸いルームメイトと1年間同じ部屋で過ごせたので、とても仲良くなり毎日会話ができ、孤独を感じることもなく鬱状態にもなりませんでした。友人は鬱になり、一日中部屋の中で蛍光灯の光を摂取して回復していました。とにかく暗く、12月ともなると日が昇らない日もあるので、落ち込みやすい方は気分を盛り上げる対策はしておいた方がいいです。

#### 4-6. 保険、OSSMAの利用

12月のヨーロッパ一周旅行中に、イタリア・ヴェネツィアで右目がコンタクトの感染症にかかり、急遽病院へ。診療費・薬代・治療費を補償して頂きました(総額50ユーロほど)。また、2月のヨーロッパ旅行第2弾中に、デンマーク・コペンハーゲンの教会でパスポート・在留許可証・財布など貴重品をすべて盗まれ、パスポートの再発行代と財布代を補償して頂きました(20000円ほど)。在留許可証再発行代や定期券などは補償されませんでした。

#### 4-7. 課外活動について

秋学期は、カフェリングアという様々な言語を教えるカフェで、日本語を教えるリーダーを行っていました。遠く離れた極北の地でも、日本という国に興味を持ってくれる人が多いことに感動を覚えました。日本語のレベルがネイティブ並みの人、初心者の人など様々な人が学べるアクティビティを考えるのはとても大変でしたが、英語教師の道への一步として貴重な経験ができました。また、12月にヨーロッパ・中東旅行を、2月にもまたヨーロッパ旅行を、そして5月にバングラデシュでボランティアと韓国旅行をし、合計23か国を訪れました。旅行で学べたものは計り知れなかったですが、中でも(4-6保険の欄参照)何が起きてても肯定的に考えられるポジティブ思考力とすべてのことに感謝する力を身につけ、人生を幸せに生きられるようになったのが大きかったです。そして、ラップランド大学附属小学校で2か月間の教育実習と、エラスムス・イン・スクールというプログラムを利用した小中一貫校での日本文化紹介レクチャーを1週間行い、最大800名の生徒と交流することができました。フィンランドの子どもの様子や教育制度、教授法や教育観の違いなどを知れ、今後の教師としての進路に大変貢献した経験でした。

#### 4-8. 学外のコミュニティとの交流について

コミュニティは、主にフラットメイト(秋学期はフランス・イギリス・ドイツ・ベルギー・トルコの子、春学期はフランス・ポーランドの子)、日本人(現地学生を含め)7名ほど、ラップランド大学で仲良くなった教授の家族、授業で仲良くなった世界各国からの留学生たちとその家族、そして実習先の学校の子もたちや先生方と交流していました。また、フィンッシュ・フレンド・プログラムという、ホストファミリーと留学生を結び付けるプログラムがあったのですが、私はフィンランド人の大学生(彼女に留学生6人が配属されるという謎の多さでした…)とマッチされ、お互いに忙しかったため結局会うことはありませんでした…

## 4-9. 日本から持参してよかったもの

ヒートテック(薄手4枚、中ぐらい2枚、厚手2枚、脚用3枚)、キットカットなどのお土産、日本食(インスタント味噌汁、佐藤のごはん、みりん、本だし、鶏がらスープの素など)、箸…くらいでしょうか。日本人留学生が所有し、後の世代に引き継ぐ倉庫が寮の地下にあたり、中古品店が栄えているので、基本的に荷物はそんなに持っていかなくても生きていけます。

## 4-10. 日本から持参したが不要だったもの

大量の医薬品

## 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)

フィンランドの文化は日本と似ており、人々はシャイで積極的に来られるのを嫌いますが、仲良くなったりお酒が入るととても面白いです。消極的な礼儀文化で、例えば雪道で自転車をこいでいて、人が転んでも、素通りするのが礼儀だそうです。助けられると逆に恥ずかしくなるから、そっとしておいてほしい国民性です。授業中も手を挙げず、主張せず、本当に日本人によく似ています。対して他の国からの留学生(主にヨーロッパから)は本当に積極的で、授業中も先生の講義を止めるレベルでバシバシ発言し、ストレートに物事を言います。私はルームメイトのフランス人に、脚が短いねと言われました。悪気があると言っているわけではなく、正直に言うのが友情の証なのだそうです。最初はストレートさに若干傷つくこともありましたが、逆に裏がないので信頼しやすく、コミュニケーションがとりやすかったです。必要以上に落ち込んだりするのはなく、互いの文化の違いを楽しむような心持で行くと留学生生活を充実させることができると思います。

## 4-12. 余暇の過ごし方

## 旅行

- ①フィンランド・ヘルシンキ、エストニア・タリン、ラトビア・リガ、スウェーデン・ストックホルム、イギリス・ロンドン、スペイン・バルセロナ、イタリア・ミラノ&ヴェネツィア&フィレンツェ&ローマ、バチカン市国、ベルギー・ブルージュ、フランス・パリ&ストラスブール&サンジェンドミュゾル、オーストリア・モンタフォン、スイス・チューリッヒ、ドイツ・バッドヒンデラング&ウインズブルグ&ライプツィヒ&ベルリン、チェコ・プラハ、スロバキア・ブラティスラバ、ハンガリー・ブダペスト、ギリシャ・サントリーニ&アテネ、トルコ・イスタンブール&アンカラ: 2017年12~2018年1月の40日間、45万円ほど
- ②ポーランド・クラクフ、オランダ・アムステルダム、デンマーク・コペンハーゲン 2018年2月、10万円ほど(盗難による損害含め)
- ③バングラデシュ・ダッカ&ロンプール、韓国・ソウル&ナジュ 2018年5月、18万円ほど

その他 \* 気分転換やストレス発散法など。

大学と寮の通学時間に、音楽を聴きながら自転車で颯爽と、凍った湖や木々などの雪景色の中を駆け降りるのが最高の気分転換でした。空気も景色も何もかも綺麗なので、外に出るだけでストレス発散になると思います!

## 5. その他

### 5-1. 留学先大学について

フィンランド・ラップランド大学は、教育・芸術・法・社会科学の4つの文系学部を持つ大学です。ロヴァニエミという街の中心部から自転車で20分ほどのところにあります。外装も内装もオシャレで、カフェと学食2つ、バーやグリルコーナーもあります。図書館は芸術学部生用と他学部生用で2つあり、勉強するスペースやPCもあります。教授は優しく、英語のネイティブやフィンランド人がいますが、フィンランド人の教授は英語がものすごく堪能というわけではありませんでした。授業内容は私にとっては面白いものばかりで、千葉大学で開講していないようなものを中心に取りました。留学生は200人程度おり、ほとんどの授業がフィンランド人と留学生合同で行われるので、国際色豊かな極北の大学です。

### 5-2. 留学希望者へのアドバイス

英語が上手く話せるか自信がないとか、友達ができるか・授業についていけるか不安とか、様々な不安が渦巻いていると思います。ですが、留学は私の今までの人生の中で一番の有意義な時間だったと自信を持って言える期間です。私も同じような不安を抱えて飛び立ちましたが、結果的に渡航後にすべて解決され、むしろ自分の自信となってくれました。不安を持つのは当たり前なので、あまり深く考え込みすぎず、目的意識をしっかりと持って色々なことにチャレンジしてみてください！きっと、多くの新たな発見と実りある日々が待っています。

### 5-3. 留学を終えて

派遣留学プログラムに勇気をもって応募してみて、本当に良かったと思います。選考対策やIELTS取得、目標設定や2年生の時点で3年生の授業受講などの事前準備は本当に大変でしたが、その分とても有意義な留学になりました。千葉大学の派遣留学プログラムは、授業料は千葉大に払うのみで休学扱いになることもなく、単位互換も必要であればでき、多くの協定校の中から留学先を選んで、研修や事前・事後授業、更に留学中の報告書に対する返信による精神的サポート、そして頼りになった奨学金など、システムがとても整っていると感じます。また必修授業や教育実習との兼ね合いも考慮して下さる教育学部の先生方にも恵まれ、本当に多くの方に支えられて実現した留学であり、留学後も留学生の友だちや教授をはじめ、パスポートが盗まれたときにお金を下さったり泊めてくださった方など、感謝してもしきれない人々との出会いが私を成長させてくれました。留学に行ったことでもっと学んで世界に貢献したいという思いや、自らの視野と可能性が広がったので、まだ将来の進路がはっきりと定まっている訳ではないのですが、今のところ千葉県教員採用試験を受験し、附属中学校教育実習、千葉大学院入試、卒業論文と予定がぎっしりと詰まっています。千葉県の教員になるか、発展途上国の教員になるか、UNICEFやUNESCO、その他のNPOの職員として働くか、まだまだ迷い中ではありますが、留学後も日々一歩ずつ進歩していく自分を感じています。留学したことで、焦らず、自分のやりたいように生きてよいということを知り、世界、特に貧困の改善に貢献したいという思いを得、どんな困難が起きても、それらはすべて糧となると前向きに捉えて努力できるポジティブ思考を手に入れるなど精神的な成長が多々見られます。もちろん、フィンランドに留学し教育についてや英語についての知識や技術といった部分もスキルアップしたのですが、何よりも精神的に成長する機会が得られた留学に大変感謝しています。