

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	2017/6/7		
所属学部	工学部		
所属学科・専攻	メディカルシステム工学科		

1. 留学先について

留学先大学名	Seinäjoki University of Applied Sciences										
留学先所属学部等	School of Health Care and Social Work										
留学期間	出発日	2017/1/25	入学日	2017/2/2	修了日	2017/5/30	帰国日	2017/6/4			
住居	<input checked="" type="checkbox"/> 大学(紹介)の寮・アパート		民間アパート		その他()						
	通学時間	約5分				On campus					
	通学方法	徒歩または自転車									
	居室スペース	個室	<input checked="" type="checkbox"/>	(2)	人部屋	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	
食事	自炊	95 %	学食	3 %	外食	2 %	その他 % ()				
保険	海外旅行保険(名称)	Overseas Travel Accident Insurance, Sompo Japan Nipponkoa									
	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)			⇄ セイナヨキ(バス)					

2. 留学にかかった費用について

総費用	1200000		円				
出処							
自費	貯金	円	アルバイト	円	その他	円	
援助	<input checked="" type="checkbox"/> 両親	100万	円	家族・親戚	円	その他	円
奨学金	JASSO	円	<input checked="" type="checkbox"/> その他名称(Erasmus+ Global scholarship)	3,370 €	円		
その他	<input checked="" type="checkbox"/> 千葉大学助成金	円	その他()		円		

2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	10万	円	その他()	円
留学中	<input checked="" type="checkbox"/>	海外送金	<input checked="" type="checkbox"/>	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	無
住居にかかった費用	全額Erasmus+の奨学金から
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)			100000	円
海外旅行保険			76610	円
OSSMA			16200	円
査証・在留許可証			36900	円
住居	€	311.4	40000	円
食費	€	200	26000	円
通学に要する交通費		0		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 ()				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		
			有	✓	無
1 Finnish Language and Culture	正規	3	有	✓	無
2 How to recognize a grey panther? Working together for meaningful ageing	正規	3	有	✓	無
3 Practical training	正規	15	有	✓	無
4 Orientation to studies	正規	1	有	✓	無
5			有		無
6			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

通常の学生はIntraというSeAMK学生用のページから履修登録をするのですが、私の学部では留学生が含まれ3人しかいなかったため、全て担当の先生が行っていただきました。

3-2. 授業内容、方法に関して

Finnish Language and Cultureは留学生であれば誰でも履修することのできる授業です。フィンランド語やその文化について初歩から学ぶことができました。一か月間のみ、週2日、1日約4時間の授業です。ただ聞くだけでなく、バディと発音や会話練習を行うことが多かったです。

How to recognize a grey panther?はSchool of Health Care and Social Workに属する学生が受講できます。留学生だけではなく、正規の学生もいました。座学は週1日、1日約3時間で、その他にグループワークとして老人ホームでの実習が約2ヶ月ありました。専門的なディスカッションが多かったです。

Practical trainingは留学中ほぼ毎日ありました。基本的に自分の希望に沿った実習場所を先生が決めてくださいます。私は、メンタルヘルスデイケアセンター、病院、幼稚園、重度のメンタルヘルスデイケアセンター、リハビリセンター、医用機器会社にて実習しました。基本、平日朝9時から夕方3時まででした。私はSocial Workに所属していたため多様な施設に伺いましたが、Health Careの学生は病院実習のみ、デイケアセンターのみであったり、期間も様々でした。自分の希望を真摯に聞いてくださるので、希望があれば伝えるべきだと思いました。そのおかげで、私は最も行きたかった医用機器の会社に行くことができました。

3-3. 語学力について

フィンランドでは基本的に英語が通じるので不便はなかったです。友人たちと話していると各国のなまりが分かります。

基本的に英語が通じると書きましたが、実習中、担当して下さるリーダーやチューターの方々は英語が通じるのですが、クライアントの方々(患者、園児含む)は英語が通じませんでした。だからフィンランド語を勉強し、コミュニケーションを図りました。

3-4. 図書館など学内施設について

寮のすぐそばに図書館があり、そこで自習もできます。しかし、3月ごろから改修工事が始まったため、途中から使えなくなりました。2018年には完成するそうです。

食堂は3種類ほどありました。メイン食堂、学生主体の食堂、Health Care and Social Workの学生用の食堂(他の学生も使える)です。学生用の食堂カードというものがが必要です。これはinternational officeでもらえます。1.5€で十分な食事ができますが、種類を多くとりすぎると5€になったりするのでルールをよく知ることが大事です。ルールは食堂にいつも貼りだされています。

売店は2つあり、パンや飲み物などを買うことができます。授業中のcoffee breakのときに飲み物を買に行ったりしました。コーヒーは1€です。

Health Care and Social Workの学生専用のコンピュータールームがあり、土日含め毎日利用することができます。プリンタを使う場合は自分の用紙を持参しなければなりません。

3-5. その他

寮のそばにランドリールームがあります。部屋に洗濯機の無い学生たちが使っています。洗濯機がある部屋の方が少ないです。ランドリーは予約制で、平日朝8時から夜11時まで、土日は朝8時から夜8時まで使うことができます。これが基本ですが、時間外でも利用できます。時間外では予約制ではないので空いていれば使えます。ランドリールームには乾燥室や乾燥機も常設しています。こちらも予約制です。

4. 生活面

4-1. 住居について

私は二人部屋で、シャワー・トイレ・キッチン・リビングが共用でした。

個人の部屋にはWi-Fi・ベッド・布団・枕・デスク・椅子・クローゼット・棚がありました。部屋ごとに当たりはずれがあり、いいところだとデスクや椅子が豪華です。

コンセント口が至る所にありとても便利でした。

部屋のメインドア・個人部屋のドアはオートロックです。閉め出さないように気を付けるべきです。自分でオートロックを外すこともできます。もし閉め出された場合は業者に電話すると開けてもらうことができます。営業時間だと1回40€, 時間外だと70€かかります。

部屋は防音ではありません。近くの部屋でパーティが行われているとうるさく感じると思います。

4-2. 食生活について

基本自炊をしていました。学校にいるときや実習先にいるときはその食堂を利用していました。セイナヨキで外食をすると、ハンバーガーかケバブかピザです。外食に魅力を感じなかったこと、自炊の方が大分安く済むということから外食はほぼしませんでした。フィンランドは食費が高いと聞いていましたが、自炊すれば日本と同じかそれより安く済むと思いました。もちろん、ものを選別する必要があります。

フィンランドのシステムとして、ペットボトルや缶は使用後にスーパーなどにある回収BOXに入れると数€戻ってきます。それをよく利用していました。

お酒類は夜は買えません。また、身分証明(パスポート)がないと買えない場合もあります。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

私は日本からスマートフォンを持っていきましたが、SIM LOCKのものだったので、フィンランドでSIMフリーのスマートフォンを購入しました。100€程でしたが買ってよかったと思います。私はDNAという会社のSIMカードを買い、1ヶ月無制限でデータを使うことのできるプランを利用していました。1ヶ月17€でした。無制限だったので、データ量を気にせずWi-Fiの無い場所でも快適に使うことができ、さらにテザリングを使うことで日本から持って行ったスマートフォンもWi-Fiの無いところで使うことができました。

4-4. 服装について

冬はヒートテック・厚手のトップス・長ズボン・ダウン・ニット帽・手袋・ブーツが基本でした。寒いときには靴下を重ね履きしたり、ズボンの下にタイツを履いたり、ダウンの下にウルトラライトダウンを着たりしていました。春(10度超えた頃)になると長袖一枚で過ごせました。冬にスカートや短い丈のズボンを履く人はいません。

4-5. 健康管理について

大きな病気にかかることなく健康に過ごすことができました。

4-6. 保険、OSSMAの利用

ヘルシンキ空港に初めて着いたときにビザの関係で問い合わせしましたが、正直頼りになりませんでした。

4-7. 課外活動について

SeAMKでは部活のような課外活動はありませんでした。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

無

4-9. 日本から持参してよかったもの

ユニクロのウルトラライトダウン(寒いときや旅行に使えました)、セーム(すぐ乾くし持ち運びに便利でした)、スキーウェア、スイムウェア(水泳だけでなく、サウナ、lakeサウナにも使えます)、日本食(自分のためだけではなく、学校での交流イベントや、実習先へのお礼としてや、友人たちにふるまったりと、なにかと便利でした)

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

2weekのコンタクトレンズを用意しましたが、1dayにすればよかったと思いました。なぜならば、2weekだと洗浄液が余計に必要で、旅行先ですぐ捨てるということもできなく、不便だったからです。バスタオルも自分には不要でした。セーム1枚で十分でした。化粧水なども不要でした。現地のNIVEAで十分でした。大きな缶が1つ2€程で買うことができます。

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)

フィンランド人は日本人と同様、母国語が英語ではないので英語を話すことに抵抗がある人が多いと感じました。基本的におとなしいですが、お酒を飲むと人が全くシャイではなくなります。フィンランドでは右側通行です。エスカレーターももちろん右側です。日常生活では、8amに朝食、11amに昼食、1pm～2pmにcoffee breakがきます。コーヒー消費量世界一なだけあって、毎日ことあるごとにコーヒーを飲みます。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

【スイス(観光)】2017年1月(1週間), 約10万円
 【エストニア・タリン(観光)】2017年5月(1日), 約1万円
 【ドイツ・デュッセルドルフ(観光)】2017年5月(1日), 約5千円
 【スペイン・バルセロナ・カダクエス(観光)】2017年5月(4日間), 約5万円
 【デンマーク・コペンハーゲン(観光)】2017年5～6月(4日間), 約3万円

* 気分転換やストレス発散法など。

パーティ(クラブ)に行く。セイナヨキでは基本的に水・金・土・日の10pmから4am。
 水泳。寮から徒歩5分のところにスイミングホールがあります。1回2.5€です。ジムもあります。
 映画。寮から徒歩10分ほどのところに小さな映画館があります。10€くらいです。

5. その他

5-1. 留学先大学について

SeAMKは環境が良くとても過ごしやすい学校だと思いました。応用科学大学なので実習がメインです。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

先程も記しましたが、応用科学大学(AMK)なので座学よりも実習がメインです。座学でしっかり学術的に学びたい方は”大学”を希望してください。

5-3. 留学を終えて

留学はたった1セメスターでしたがとても有意義な時間を過ごすことができました。自分は工学部所属ですがあえて工学ではなく福祉を学びに行き、実習を多くこなしたことで今まで見えていなかった現場を見ることができました。以前から私は人と関わることの方が得意で好きだと思っていましたが、それを確信に変えることができ、将来は人と関わることのできる職に就こうと思いました。実習を通して様々な職、年齢、背景の方々と交流でき、コネクションも作ることができ、ためになりました。英語でのコミュニケーションに少し自信が持てるようになり、一人でも海外で行動できるようになりました。また留学または海外インターシップに行こうと思います。英語よりもフィンランド語を使う時期があったため、英語は思ったよりも上達しませんでした。その分フィンランド語が分かるようになりました。