

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	2019.01.19
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

1. 留学先について

留学先大学名	セイナヨキ応用科学大学 Seinajoki University of Applied Sciences							
留学先所属学部等	ソーシャルワーク Social Work							
留学期間	出発日	2019/8/31	入学日	2019/9/2	修了日	2019/12/13	帰国日	2019/12/23
住居	<input type="radio"/> 大学(紹介)の寮・アパート		<input type="checkbox"/> 民間アパート		<input type="checkbox"/> その他()			
	通学時間	5分				<input type="radio"/> On campus		
	通学方法	徒歩						
	居室スペース	<input type="radio"/> 個室	() 人部屋		<input type="checkbox"/> その他()			
	共有スペース	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input type="radio"/> キッチン	<input type="checkbox"/> トイレ	<input type="checkbox"/> バス	<input type="radio"/> リビング	<input type="radio"/> その他(ランドリー)	
食事	自炊	60 %	学食	10 %	外食	10 %	その他	20 % (実習先の給食)
保険	海外旅行保険(名称)	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)			⇄ セイナヨキ(電車)		

2. 留学にかかった費用について

総費用	80万 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 type="radio"/>	両親	400,000 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 type="radio"/>	その他名称(Erasmus+)		<input type="checkbox"/>	400,000 円	
その他	<input type="checkbox"/>	千葉大学助成金	円	<input type="checkbox"/>	その他()		<input type="checkbox"/>	円	

2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input type="radio"/>	現金	2万 円	<input type="radio"/>	その他(クレジットカード)	円
留学中		海外送金	<input type="radio"/>	キャッシング	<input type="radio"/>	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	特に払わなかった
住居にかかった費用	Erasmus+から引いて払ってもらった。
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)			15万	円
海外旅行保険			5万	円
OSSMA			1.5万	円
査証・在留許可証			3.6万	円
住居			16万	円
食費			12万	円
通学に要する交通費			0	円
教科書、教材費			700	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)			10万	円
その他 (衣服、雑費)			16万	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 Introduction to Social Work Studies in Finland	正規	3ECTS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Practical Training : Methods of Empowerment in Social Work	正規	10ECTS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Introduction to Welfare Society	正規	3ECTS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Finnish Language and Culture	正規	3ECTS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5	Use of Pictures in Group Activities	正規	4ECTS		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

日本にいたときに事前に登録を行った。Solmove system というシステム上で授業登録を行った。留学開始後、コースごとにオリエンテーションがあり、その際にまた別の授業登録サイトで授業登録を行った。登録の仕方は先生と正規の学生が丁寧に教えてくれたので問題なかった。受講する授業の変更は1カ月半猶予があった。

3-3. 語学力について

授業は英語を使って行われました。先生はフィンランド人で英語は第一言語でないためか、ゆっくり話しているのが聞き取りやすかったです。使われる単語も簡単なものが多く、そこまで困りませんでした。しかし、福祉や行政の専門的な単語になると自分の知識不足でついていけないことも時折あったので、事前に単語は少しでも多く覚えて留学へ行くことをお勧めします。

3-4. 図書館など学内施設について

図書館は寮から歩いて5分ほどのところにあります。一昨年か昨年に改装されたらしく、とても綺麗でした。大学自体も大きくないためか、図書館もこじんまりしていました。ランチが食べられるカフェテリアはこの図書館の隣と、川を挟んだ別の建物に大きな場所があります。メニューは毎日3種類用意されていました。サラダとメイン、パンは取り放題ですが、メインを2種類取ってしまうとその分料金は2倍になるので注意が必要です。

3-5. その他

4. 生活面

4-1. 住居について

留学前にSEVASという住居管理の会社に寮を申し込みました。大学内に寮があるものの、管轄しているのはこの会社なので、大学に問い合わせても意味がないです。Wordのドキュメントに個人情報と希望の住居形態を選択するのですが、そのときに最後の欄の「Furnish(家具付き)」を選択することを忘れないで下さい。また、電子申請上でSEVASのHPのStudentから寮を選択します。しかし、HPには複数の地域からアパートが選択できるようになっており、どれを選べばいいのか混乱します。このHPは留学生だけでなくフィンランドに住む人も使うものなので、仕様がやや複雑に思われます。なので、直接メールで「自分は交換留学生で、大学近くの寮を借りたい」という旨をSEVASに連絡することをお勧めします。するとSEVASが大学に近い寮を紹介してくれます。私が借りた部屋はルームメイト1人と共有で使う場所でした。自分の部屋にシャワー、トイレが付いており、共有するのはキッチンとリビングルームだけです。3人でシェアする寮もあり、値段は若干そっちの方が安かったですが、バスルームが共有だったので、特に女子には2人のシェアルームをお勧めします。

4-2. 食生活について

4-3. インターネット環境、携帯電話について

Wi-fiは寮の部屋についており、住居費に含まれる。日本から持参したスマホを使っていた。SIMカードを現地で購入し差し替えていた。

4-4. 服装について

日本からは4,5着くらいしか服をもっていかなかった。現地のセカンドハンドマーケットで安く買い足した。実習中は-5℃くらいの気温の中、子供たちと外で遊んでいたため、厚手のズボン・手袋・帽子は必須だった。防寒具は現地でいくらでも手に入るし日本で買うより安い。

4-5. 健康管理について

2回ほど熱っぽくなったが、大事にはならなかった。11月から日照不足になるのでビタミンDの錠剤を摂取する必要がある。

4-6. 保険、OSSMAの利用について

利用しなかった。

4-7. 課外活動について

市の中心のカフェで開かれるチャリティーイベントに2回ほど参加した。スーパー等で賞味期限が迫った食材を使って料理をした。現地の市民の人と話せる良い機会だった。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

千葉大学に留学をしていたフィンランド人と現地で知り合って仲良くなった。また、実習先の先生と仲良くなってプライベートであった。そしてセイナヨキに住んでいる日本人女性と知り合いお出かけをしたりお宅におじゃますることが月1ペースであった。

4-9. 日本から持参してよかったもの

日本の調味料。(醤油、みりん、料理酒、だしの素、わさび、お好みソース)セイナヨキにはアジアマーケットが無かったので気軽に買いに行くことができなかったため持参して良かった。

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

特になかった。

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)

フィンランド人は無口でシャイです。スモールトークも必要ありません。人によりますが、初めて話す相手だと「自分と話して楽しいかな？」と少し不安になることもあるくらい。でも、仲良くなるととても気さくに話してくれます。アメリカやヨーロッパのひとは陽気でノリが良いというイメージをお持ちでしたら、それはフィンランドには当てはまりません。逆に明るいノリが苦手という人はとても心地よいと思います。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

①ストックホルム(スウェーデン)・・・4日間 約2.5万円 ②ラップランド(フィンランド)・・・4日間 約2.5万円 ③タリン(エストニア)・・・2日間 約1.5万円

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

大学近くの森にウォーキング、ランニングに行った。大学で開かれているエクササイズプログラムに5回ほど参加した。(無料) 日々の自炊がストレス発散になっていました。

5. その他

5-1. 留学先大学について

セイナヨキ応用科学大学は日本でいう専門学校と大学の間のような感じでした。小さめな大学で、学部も4,5個くらいしかありません。セイナヨキという市はどちらかというと田舎の方なので刺激を求める人には物足りないかもしれません。この大学の一番の特徴は留学生用の授業でも実習があることです。Social WorkのほかFood and Agricultureも調理実習がたくさん実施されていました。私は幼稚園に実習に行きましたが、精神障害者、老人ホームといった施設に行くこともできます。はじめの1カ月半は座学を受け、後半の1カ月半は実習を行ったので、心の準備をすることができました。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

現地の生活に入り込んだ留学がしたい、という方にはセイナヨキをお勧めします。観光地ではないので観光客をみることはほぼありません。(夏には大きなフェスが行われるそうですが) フィンランドの暮らしを存分に感じられる環境だと思います。また、大学が小規模なので先生やスタッフの方との距離が近く安心して過ごすことができました。ただ、寒さ・暗さが苦手な人には秋～冬は厳しいかもしれません。フィンランド語の言葉の壁は実習中に感じますが、その環境を言語習得の機会とポジティブに捉えられる人にはとてもいいと思います。

5-3. 留学を終えて

留学先がフィンランドで、そしてセイナヨキで本当に良かったと感謝しています。自分の狭い視野をたった4ヶ月で大きく広げてくれました。留学する前は日々将来のことや対人関係に不安やストレスを抱き鬱々とすることがしばしばありました。しかし、この4か月で自分の価値観や、これから自分はどこでどんな風に生きていきたいのか、明確になりました。それは日本から離れ、各国から来た留学生と対話をし客観的に日本をみつめ、考えたこと。そしてゆっくりとした時間のなかで生きるフィンランド人の姿から学んだことがそうさせたのだと思います。人の評価や社会的地位を気にして他人軸で生きるのではなく、自分が心地よいと思えることを自分が納得する形でできればそれで十分なのだとは今は考えています。大学卒業後はとりあえず日本のどこかで就職をしますが、いつかは必ずフィンランドに行きたいと思っています。なので帰国後もフィンランドや留学生の友人と連絡を取りながらフィンランドに常にアンテナを張っていきたいです。