

海外派遣留学プログラム報告書

(報告期間：2019 /09/01 ～2019/09/30)

1. 勉学の状況

9月1日にセイナヨキに到着し、翌日2日からオリエンテーションが始まりました。オリエンテーションを通じて、セイナヨキ応用科学大学は、留学生支援がとても行き届いていると感じました。3日の午後からはコースごとに分かれ、授業登録等を行いました。Social Workの留学生は10人程しかいないため、アットホームな環境で個々の要望にも応えてくれました。私は事前の授業登録を元に5つの授業を受講することに決めました。

- ① Introduction Social Work
- ② Introduction Welfare Society
- ③ Use of Picture in Group Work
- ④ Finnish language and culture
- ⑤ Practical Training

の5つです。今のところ①～④の授業が既に開講されており、⑤は10月の下旬から幼稚園に実習に行きます。中でも特に面白い授業が②と③です。

②Introduction Welfare Society

フィンランドの社会福祉システムについて学ぶ授業です。先生が授業をするほか、グループワークでプレゼンテーションが2回、そして最終レポートが課されます。フィンランドの福祉システムは噂に聞いていた通りとても良いものだと思います。日本は子育て・年金・生活保護等の問い合わせ先はそれぞれ分かれています。フィンランドはKelaという機関が一貫して担っているそうです。また、ただ良い側面を学ぶだけでなく、フィンランドの抱く問題も学びます。世界一幸福な国と言われるフィンランドも、鬱病・アルコール中毒、ドラッグ、家庭内暴力など様々な問題があることをグループワークのプレゼンを通じて学びました。

また、2つ目のプレゼンテーションで日本の少子高齢化について発表をしました。自分が千葉大で学んでいるトピックを留学先で発表できたことは貴重な経験でしたし、海外の記事で日本の課題を見るとまた違った見方をすることができた良い機会でした。

③Use of Picture in Group Work

芸術活動を通じてメンタルヘルスケアをする臨床美術というものを実践して学ぶ授業です。簡単な芸術活動は認知症やアルツハイマーを遅らせる効果が期待できるそうです。

毎回違った制作活動を行い、それぞれ自分の作品について発表をし合います。この臨床美術は日本から輸入したものも含まれているそうです。それも、授業中日本の文化について皆の前で尋ねられることもありました。



(左) (中央)

Use of Picture in Group Work の授業で制作した作品。

(右)

セイナヨキ応用科学大学のキャンパス。中央を流れる川と紅葉が綺麗です。

2. 生活の状況

はじめの一週間は生活に慣れることに少し苦労しました。スーパーに行って欲しいものがうまく手に入らなかったり、授業に必要な資料のコピーの仕方が分からなかったりして毎日が謎解きのようなものでした。今となっては、スーパーの量り売りやベルトコンベア式のお会計のシステムは日本よりも便利だと思い始めています。

また、留学生 160 人中日本人は私 1 人でした。しかも、留学生のうち 80 人近くがドイツ人という謎な環境です(笑)。同じ母国でなくても、台湾人は香港人と中国語を、フランス人はベルギー人とフランス語を話していることを少し羨ましくも思いますが、英語だけしか使えないこの環境をチャンスだと思って英語力向上に努めたいと思います。幸いルームメイトも親切で料理好きの綺麗好きで、日常生活でストレスはほとんど溜まりません。私は料理が趣味なのですが、これが趣味で本当に良かったとこちらに来て思っています。日本食を振舞いたく、たくさんの調味料を持参したことは大正解でした。皆日本食に関心があり、振舞うと喜んでくれますし友達の輪が

広がっていきます。

また、学食は 2€弱で好きなだけ盛ることができます。ジャガイモメニューが多めですが私はとっても美味しいと思います。同じアジア圏から来た留学生はまずいと言っていました…！そして、寮の水道の水は飲むことができます。これがとてもありがたいです。私が住んでいる千葉のマンションの水よりも美味しいです(笑)。



(上 2 枚)

日本食を振舞った時の写真。ビーガンの子がいたので野菜だけで作った寿司も作りました。

(横)

学食のランチ。

野菜もしっかりとれるので嬉しいです。

海外派遣留学プログラム報告書

(報告期間：2019/10/01 ～2019/11/17)

1. 勉学の状況

私の所属する Social Work のコースは 10 月下旬から 12 月 1 週目まで、授業は実習のみになります。そのため、その他の座学の授業は 10 月 2 週目でほぼ終了しました。したがって、10 月上旬はプレゼンやグループワーク、レポートで少し忙しかったです。こちらの授業(とりわけ Social Work)は最後に大きなテストやレポート 1 個で終了するのではなく、授業開講の最中に細々とレポートやグループワークでのプレゼンが課され、最後の締めにはそれほど重くないレポートが 1 つ課されるといった授業方式でした。授業によりますが、千葉大の国際教養学部の授業形式と似ているなど個人的に思いました。

そしてあっという間に留学も折り返しと思っていたら、10 月 28 日から幼稚園で実習が始まりました！ここで、実習について詳しく書こうと思います。

★Practical Training★

- ・ 2019. 10. 28~2019. 12. 13(約 7 週間)
- ・ 必要実習時間 240 時間
→エクセル上に自分で時間をカウントし管理する。
- ・ 10ECT (ECT は単位のようなものです)

実習の行き先は事前にアンケートが取られ、希望通り幼稚園に配属されました。この 240 時間のうちには、実習時間はもちろん、ミーティング、課題制作等、この授業に関係のある行為ならすべて含まれます。実習先は 10 月 1 週目には明らかになっていたもので、10 月 28 日に実習が始まる前に一度幼稚園へ挨拶を含め訪問をしました。また、実習前には 2, 3 回ほど全体ミーティングがあり、実習の心得や注意点等を学びます。そして、実習前に“実習の最終到達目標”を提出し、開始から 1 週間が経った時に“実習のプラン”を提出しました。そして授業の最後には 7P のレポートと、ポスターに実習の様子をまとめて他の生徒にシェアをする課題が課されています。実習場所は幼稚園のほか精神障がい者の施設、老人ホーム、等がありました。全部で 5 カ所ほど違う施設があります。また、生徒同士で実習先の 1 日交換ができ、他の施設をお試しできるそうです。

< 自転車の話 >

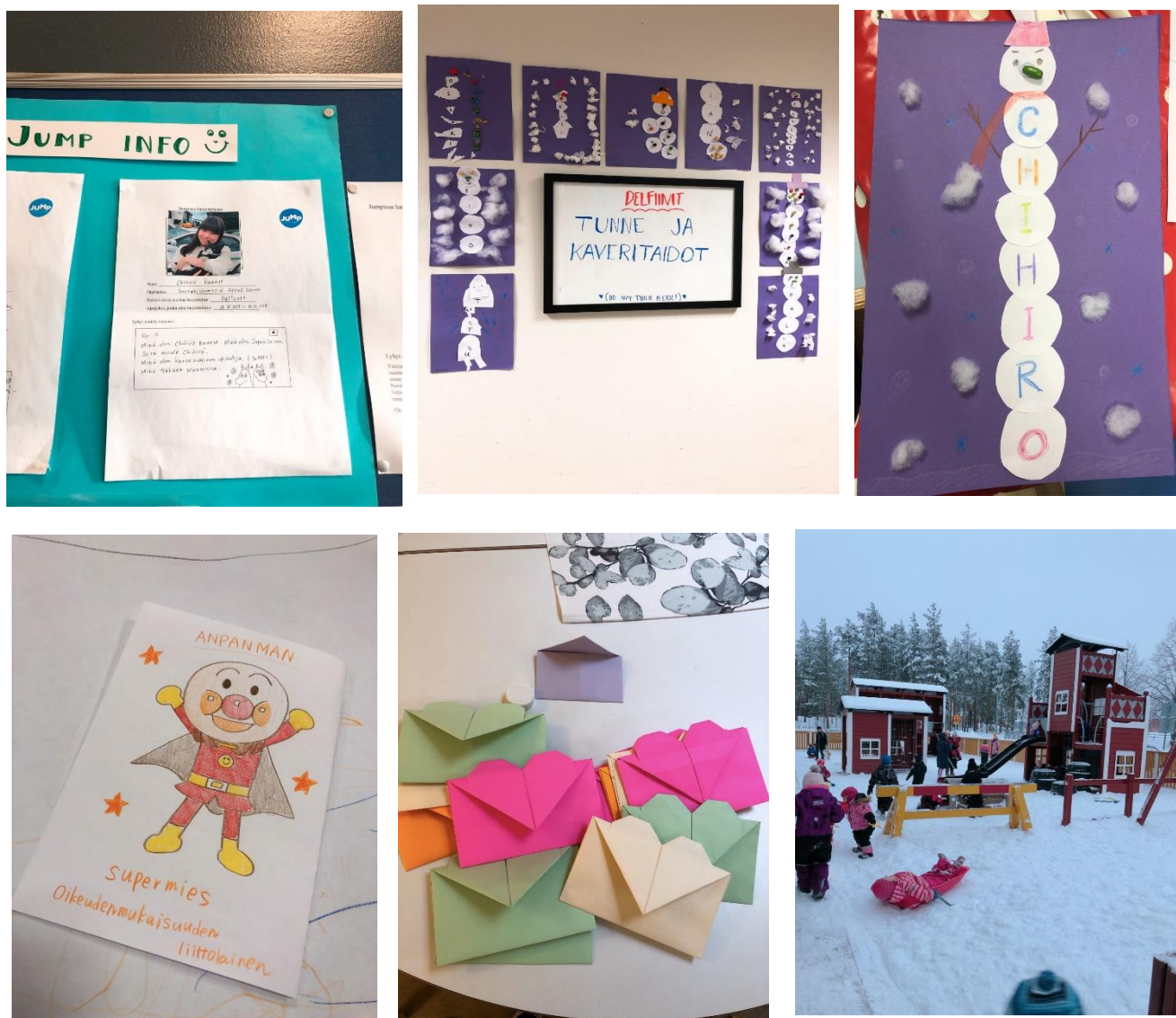
幼稚園は大学から片道 3km 離れた私立の幼稚園です。徒歩で通おうと思ったのですが、「月～

金週5で毎日8:00-16:00の実習をこなすのに往復歩きは大変だよ！」とアドバイスをもらい、こちらで購入した自転車を利用して通っています。<※自転車は大学に業者が来て販売していたのですが、1台50€にもかかわらず（高いとも安いとも言えない）、ほぼ壊れたようなものしか売られておらず、気が進まず買いませんでした。そこで、友人におススメしてもらったネットのフリーマーケットで1台30€で購入しました。が、なんとその自転車が子供用というのを見逃して購入してしまいました。小さいのですが何とか我慢して使っています…(汗)ちなみにフィンランドではハンドルブレーキが付いていないor片方だけしか付いていないものも多く、ビックリします。日本の自転車に慣れている人もしくは自転車に乗り慣れていない人は、せめて片方でもハンドルブレーキが付いているものをご購入することをお勧めします。

<実習の様子>

幼稚園では、3歳~5歳の子供がいるクラスで実習をしています。私は国際教養学部なので幼稚園科でもないですし、今まで日本の幼稚園で働いたこともなかったので不安でした。しかし、幼稚園のスタッフの方々はその不安を払拭してくれるほど、私を快く迎えてくれました。この幼稚園は英語とスポーツに特化した教育を行っていると言っている通り、先生は日常で簡単な英語をなるべく使うように心がけています。例えば、「今日は何曜日？」とフィンランド語で聞き、フィンランド語と英語で答える練習を毎朝しています。また、整列の指示、お片付けの歌では英語を使っています。

実習の最中、子供が何か話しかけてくれてもフィンランド語をまだ満足に理解できないために、答えてあげることができない時や、満足になかなか力になれない時、口惜しさを度々感じます。けれど、その分、芸術活動をするとき、外で遊ぶ前後の着替えの手助け、ご飯の準備や後片付け、掃除など言葉の要らない時に精一杯頑張ろうと心がけています。



(上段・左) 幼稚園の入り口に掲示する実習生の紹介。フィンランド語で書きました。

(上段・中央) 図工の時間に作ったスノーマン。自分の名前の数だけ雪玉を切り貼り。

(上段・右) 園児と一緒に自分も作りました。先生が来年の見本のために取っておきたいと、先生の資料の中にファイリングしてくれました。

(下段・左) アンパンマンを書いたところ子供にウケました。フィンランド人はアンパンマンを知らないらしいのですが、それでも通用するのに感動です。

(下段・中央) 父の日のギフトを入れる袋をこの形で提案したところ採用してもらい、作らせていただきました！大切な日のプレゼントの一部になれて嬉しかったです。

(下段・右) まとまった雪が11月1週目に降り、子供たちは大喜びでそり遊びをします。

2. 生活の状況

10月は留学開始から1ヶ月が経過したこともあり、かなり生活に慣れ9月とは違った意味で充実していました。自分の行動範囲が広がり、友達と気兼ねなく遊ぶことができるようになって心からリラックスできる日が増えた様に感じます。

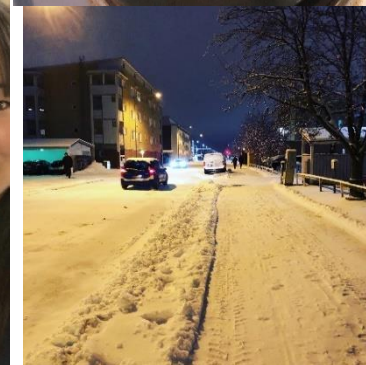
特に印象に残っているのは10月9日に主催された”Study Abroad Fair”でした。このイベントは留学生が自国の大学と文化をセイナヨキの学生にプレゼンするというものでした。当初このイベントについて聞いたときは、「日本人一人だし、ひとりで準備して参加するのは心細いな。」と思い、勇気がすぐにはでませんでした。参加は任意なので参加してもしなくてもよかったのですが、日本と千葉大について宣伝できるのは自分しかいないのかと思うと、参加する勇気が湧きました。そして、セイナヨキの事務の方の計らいで、2019年の春夏に千葉大に留学に来ていたセイナヨキの学生に声をかけて下さり、当日は一緒にプレゼンをすることができました。久しぶりに友人に再会ができてとても嬉しかったですし、交換留学の醍醐味を感じている様で、感動しました。そして、イベント前に制作したプレゼンとメッセージカード、クッキーは好評で嬉しかったです。イベント終了まで知らなかったのですが、当日はイベントに来た生徒が投票していたらしく、光栄なことに最優秀賞をいただくことができました。

千葉大の宣伝プレゼンを作っている時に感じたことは、千葉大のHPは英語で書かれたサイトもとても充実しているということです。そのおかげで、プレゼンは充実したものになりましたし、メッセージカードにもHPのリンクを堂々と書いて宣伝することができました。自分が留学生の側になった時、英語表示の充実度の有難みが本当によく分かります。もし、留学先で大学の宣伝をする機会があれば、充実した千葉大のHPを存分に利用してほしいと思います。

その他の生活では、友人と一緒に留学生が無料招待されたアイスホッケーの試合を見に行ったり、オーケストラのコンサートに行ったり、大学近くの市民プールやサウナに行ったりと、1週間に1度はリフレッシュの為に少し特別なことをしようと心がけています。なにしろ、自分の留学は1セメスターだけなので、時間を見つけてはできるうちに色々経験しておきたいという気持ちも強いからだと思います。

一方で自分はスタミナがとても少ない方だと思います。また、騒がしい空間にはずっといられないので夜な夜な盛り上がるパーティーには足が向きません。留学するからにはそういう場に行って友人を作らなくては！とこちらに来るまでは思ったのですが、過度に心配する必要はなかったと個人的に確信しています。もちろん、経験として1度は行ってみることをお勧めします。友人の輪は広がるでしょう。しかし、居心地の悪さを感じるのに無理やり行き続けてメンタルが崩れるくらいなら、行かない勇気も必要です。留学生の全員がパーティーを好きなはずはありません。ゆったりまったりすることが好きな人もたくさんいます。私はすごくノリがいい方でも卓越した英語力があるわけでもありませんが、日本人ひとりでも留学先で素敵な友人がたくさんできました。パーティーに行っていないのに、なぜかパーティー好きな自分とは正反対なタイプの子と仲が良くなり、ご飯を頻繁に食べる仲になったりしています。「留学先で友人を作るためにはパーティーへ行かなきゃいけない」、もしこのプレッシャーを抱いている人がいるならば、それ

は必要ない心配だと思います。授業を通して仲良くなった、小さいイベントで知り合った、隣の部屋に住んでいるから顔見知りになった、ルームメイトの友達で友達になった…友人を作るチャンスというのはたくさんあります。ですから、どうか焦らずに自分が心地よいというペースで生活に慣れ、友達を作ってほしいと思います。そんな風に自分の素でいられる状態できた友人は、きっと本当に自分にとって居心地の良い友人なはずですから！



(上段・左、中央) Study Abroad Fairの様子と持参したクッキー

(上段・右) 友人が大学近くの木からとったリンゴをおすそ分けしてくれたのでジャムを作りました。フィンランドでは自生している果物、ベリー、キノコは取る権利が誰にでもある。

(下段・左) Social Workの中でも頻繁に遊ぶ友人たち

(下段・中央) 千葉大に留学に来ていたセイナヨキの生徒とフィンランドで久しぶりの再開

(下段・右) 朝の7時でもまだ日が昇らず、こんなに暗いです。(11月10日)

海外派遣留学プログラム報告書

(報告期間：2019/11/18 ～2019/12/13)

1. 勉学の状況

留学終了までのこり 3 週間ほどになった 11 月下旬は、朝起きて幼稚園に向かう前に毎日ソワソワしていました。幼稚園の実習にもやっと慣れてきたのに、もうそろそろ終わりと思うと、寂しい気持ちが日々募っていきました。

幼稚園の先生のご厚意で 11 月 25 日～11 月 29 日の 5 日間、私の所属するクラスで子供たちに日本の文化を紹介する「Japanese Week」を設けてもらいました。幼稚園では毎朝、「モーニングサークル」という朝の会のようなものが開かれます。普段は先生が英語の歌を歌ったり、動画を見せたりしているのですが、その時間をいただいて日本文化を紹介することになりました。嬉しい反面、幼児教育を受けたことも無く、フィンランド語も十分話せることができない自分がうまくやれるのだろうか？と不安がたくさんありました。けれど、やれる範囲で子供たちに楽しんでもらおうという気持ちを持ちながら、5 日間毎日違った催し物を考えました。しまじろうの歌、ポケモンの歌、ジブリの作品の動画、色々試してみました。たとえ日本語が分からなくても映像や動きでとても楽しんでくれていた様子を見て、安心しました。

中でも、折り紙を使ってピカチュウを作った日は印象に残っています。フィンランドでは今でもポケモンが子供たちに大人気で、みんな知っていました。町中を歩いていると、小学生くらいの子がポケモン GO をプレイしているのを頻繁に目にしました。折り紙を一から折ってもらうことはハードルが高かったので、最後の 2 ステップの折る工程と、顔のお絵描きをしてもらいました。こんな風に悩むとき、日本で幼児教育を少しでも学んでおけばよかったなと強く思いました。

今回の幼稚園実習は終始忙しなかったです。それは、実習先の幼稚園が大規模な引っ越しを実習期間におこなっていたことが関係しています。セイナヨキの町に 11 月下旬に大きなショッピングセンターが新設されました。このショッピングセンターに幼稚園の半分が移動し、2ヶ所で経営することになったそうです。丁度私が実習を始めた 10 月下旬あたりから引っ越しが始まりました。施設だけでなくもちろん子供と先生も移動しますから、毎日先生たちは忙しそうでした。子供の入れ替わりも激しく、昨日までクラスにいた子がいなくなったり、初めて見る子がクラスにいたり。そんな中で実習をしたことは、ストレスを抱くことも度々ありました。その反面、子供の入れ替わりが激しくても、先生 1 人あたりの子供は最大 8 人までという規則を必ず守る様子を見ることができました、また、穏やかな時の流れでは知られなかったであろう、幼稚園の経営システム等を垣間見ることができたことは貴重な学びでした。



(左上)教室の外のホワイトボード。その週の朝の会のテーマが書いてあります。

(左中央)子どもたちがピカチュウを制作している様子。

(左下)子どもが制作したピカチュウ。

(中央上)Japanese Week では簡単な日本語も教えました。特に「ありがとう」を覚えてくれました！

(中央下)12月は毎朝クリスマスのビデオの鑑賞会。子供のサンタクロースの帽子は各家庭から持参していて、クリスマスまで身に付けていいルールになっているそうです。

(右上)実習でお世話になったお礼に折り紙でクリスマスリースを作りました。

(右下)実習最後の日にいただいた素敵なプレゼント。

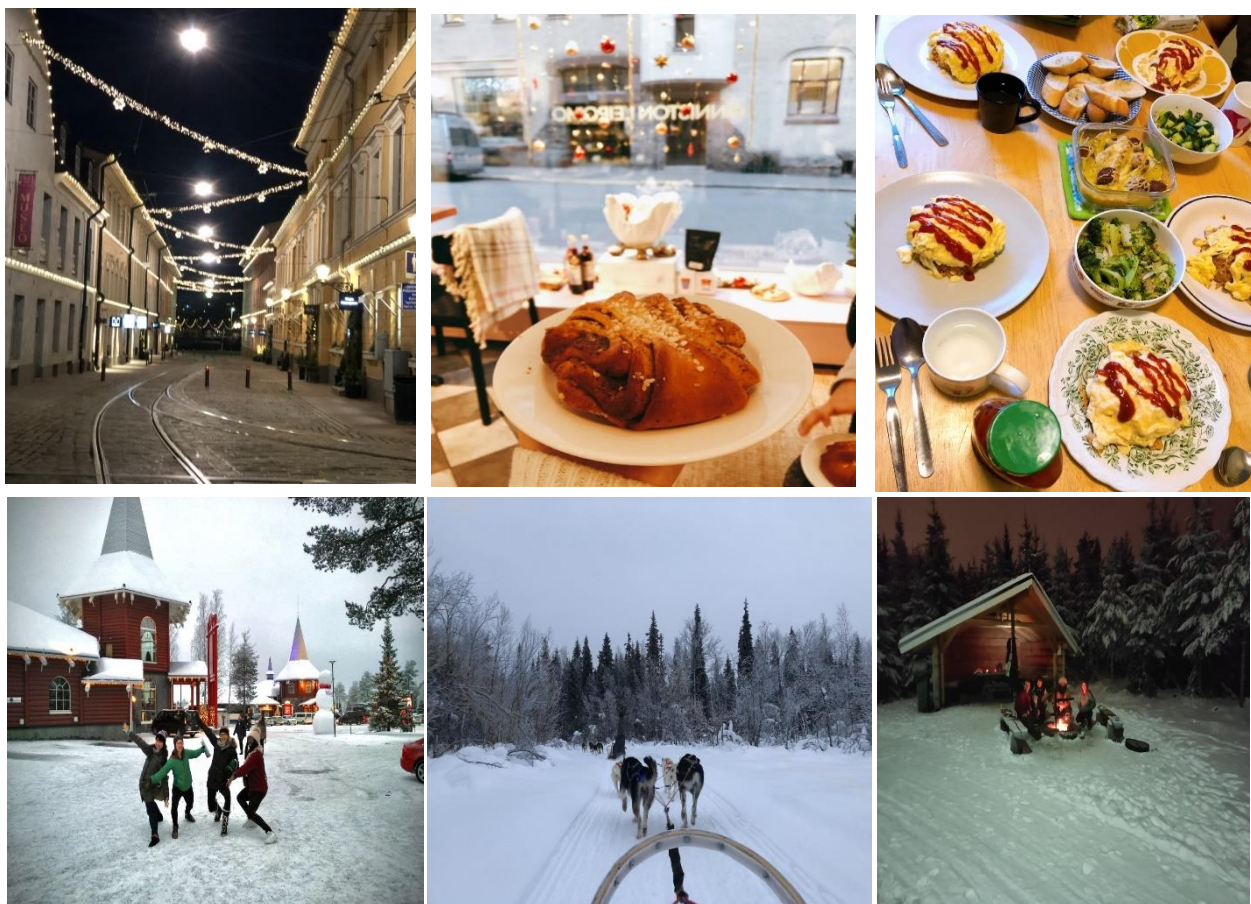
<生活の状況>

フィンランドで過ごせるのはのこり一か月もないということで、今のうちに見ておきたい風景、やりたいことをできる限りしようと心に抱きながら日々生活をしていました。また、留学生の友人と話すたびに「時の流れは本当にあっという間だね」とみんな口にしており、それぞれが名残惜しそうにしているようでした。また、大学の授業は12月13日で終わりだったのですが、私はその後1週間セイナヨキに滞在することにしていました。寮の契約は12月31日までだったので、特に更新等をする必要もなく居ることができました。

11月の下旬にはヘルシンキへ旅行に行きました。ヘルシンキには船や電車の乗り換えでは何度も足を運んでいたものの、観光では行ったことがこれまでありませんでした。観光スポットがそれぞれ近い場所に位置しており、とても観光しやすい町でした。クリスマスが近かったので、夜と早朝は町がイルミネーションで照らされていて綺麗でした。Kanniston Leipomo というお店のシナモンロールが美味しかったのでおすすめです！

そして12月に入り、特に印象的だった思い出はラップランドへの2泊3日の旅行です。ロヴァニエミという北部の町から更に車で2時間半ほど先に行き、Iompolo という町で宿を借りて過ごしました。限りなくノルウェーに近い地域です。一面が真っ白、音も何も聞こえない銀世界はとても新鮮でした。日本でも東北地方や長野へスキーをしに、雪深い地域に行ったことは何度もあるのですが、それとはまた違う風景・雰囲気だったのがとても印象的でした。1日目は雪のなかを散歩し、ソリ遊びをして、2日目はハスキーの犬ぞりを体験しました。そして最終日は再びロヴァニエミに車を走らせ、サンタクロース村で観光をしました。この旅行中、唯一悩ましかったことは、一緒に旅をした友人にヴィーガン・ベジタリアンの子がいたため、肉と魚などの蛋白質を一切摂取できなかったことです。雪深く周囲にスーパーもない場所で宿を借りたので、事前にロヴァニエミで食料を買って3食全て自炊をしました。5人で同じものを食べるとなると、やはりヴィーガンの友人に譲歩する形となりました。3日くらい蛋白質を摂取しなくても大丈夫だろう、と思ったのですが次第にストレスが溜まっていく感覚がしました。

留学生活を送るなかで「食」と「食文化」の違いは寮生活をしているとよく分かります。時にそれは自分の良い刺激となり、新たな価値観を発見する要素となります。しかし、無理をして合わせることは自分の心身に影響を及ぼします。なので、留学生活中の食生活には常に気を配り自分のルールを敷いて生活することをお勧めします。



(上段・左)11月下旬のヘルシンキの早朝の風景

(上段・中央) Kanniston Leipomo のシナモンロール

(上段・右)友人にオムライスを振舞いました

(下段・左)ラップランド旅行のサンタクロース村で

(下段・中央)ハスキーの犬ぞり

(下段・右)大学近くの山でたきぎをした様子

<おわりに>

今回の私の留学期間は3カ月半という、1年間の留学と比較すると短い期間を過ごしました。留学に行く前までは、「3カ月半で十分学ぶことができるのだろうか?」、「何も得ることができなかつたらどうしよう」、と不安がたくさんありました。しかし、自分が想像していた以上に多くのかけがえのない経験を、めいっぱいすることができた3カ月半だったと確信しています。

私は留学に行くまで自分に自信が持てませんでした。ずっと派遣留学に応募をしたかったのですが、応募をするまでもなく大学3年次まで足踏みしていました。「私なんて」「挑戦してみたいけど、失敗したらどうしよう」「英語に自信ないし」「派遣留学は優秀な人しか行けないのでは」「私の成績じゃ、、、」と日々鬱々としていました。留学に向かう飛行機の中でも、留学とそして留学後の未来のことに不安がいっぱいでした。けれど、留学は始まってしまえば何とかなりました。ああだこうだ考える暇なく、行動するしかない状況に身を置けたことで、自分の自信の無さ、人と比較しがちな思考が徐々に薄れていきました。また、世界各地から来た留学生たちと会話をし、彼らの考え方にふれたことで、自分がどれだけ自己肯定感低く狭い世界で生きてきたのかを実感しました。そして留学期間中は、「日本人である私だからできること」「私しかできないこと」そういったことに目を向け、行動を続けたことで、良いことしか起こりませんでした。これは帰国した今でも自分にとって良いマインド・思考になっています。

この報告書を読んでいただいている方の中で、少しでも留学に挑戦してみたいという気持ちをお持ちであるのなら、どうかその気持ちを隠さず・無視せず挑戦してみてもらいたいと思います。不安な要素ばかりに目を向けてしまって、チャンスを逃すということは本当に勿体ないことであつたと、この留学生活で気づくことができました。100点を目指してストレスを抱え行動を躊躇ってしまうよりも、40点でも60点でも、やらないよりはやったほうが良い、という思考をこの滞在で学べた気がします。

最後に、留学をサポートして下さった留学支援課のスタッフの方々はじめ、国際教養学部の先生・SULA、両親、友人、全ての方に感謝申し上げます。本当にありがとうございました。この経験を何らかの形で大学、社会に還元していけたら幸いです。