

# 派遣留学生帰国報告書

記入日	2022/7/8		
所属学部・ 研究科・学府	融合理工学府		
所属学科・専攻	創成工学専攻・デザインコース		

## 1. 留学先について

留学先大学名	University of Lapland							
留学先所属学部等	Faculty of art and design/ Industrial design							
留学期間	出発日	2021/9/17	入学日	2021/8/17	修了日	2022/5/31	帰国日	2022/6/5
住居	<input type="radio"/> 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	5分				On campus		
	通学方法	徒歩						
	居室スペース	<input type="radio"/> 個室	( ) 人部屋		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="radio"/> トイレ	<input type="radio"/> バス	<input type="radio"/> リビング	その他( )	
食事	自炊	50%	学食	40%	外食	10%	その他	( )%
保険	海外旅行保険(名称)	JTB千葉大学トータルサポートプログラム(プランG)						
	留学先国・大学指定 の保険(名称)	なし					<input type="checkbox"/> 加入必須	
	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)			⇄ ロヴァニエミ(飛行機)		

## 2. 留学にかかった費用について

総費用	1,520,000 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 checked="" type="radio"/> 親	800,000 円	<input type="checkbox"/> 家族・親戚	円	<input type="checkbox"/> その他	円
奨学金	<input checked="" type="radio"/> JASSO	720,000 円	<input type="checkbox"/> その他名称( )	円		
その他	その他( )					円

## 2-1. お金の管理方法

渡航時	<input type="radio"/>	現金	20,000 円		その他( )	円
留学中		海外送金		<input type="radio"/>	キャッシング	その他( ほとんどデビットカードでの支払い (大きい買い物はクレジットカード) )

## 2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	支払っていない
住居にかかった費用	留学用の口座からデビットカードで
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)			180,000	円
JTBトータルサポートプログラム(海外旅行保険・危機管理サービス)			170,000	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証	€	300x2	90,000	円
住居	€	3,000	420,000	円
光熱費				円
食費			400,000	円
通学に要する交通費			10,000	円
教科書、教材費				円
その他大学に支払った経費				円
その他 ( 雑費 )			250,000	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 UART1104 Artic Inspiration	正規	3	○	有	無
2 UART1105 Introduction to Service Design	正規	5		有	無
3 UART1102 Finnish Design	正規	4	○	有	無
4 MTEO0613 Industrial Design Advanced Project/ Interactive Design	正規	10		有	無
5 UYLE0228 Independent Photography Studies Seminar	正規	4	○	有	無
6 MTEO0848 Furniture Design Models	正規	5	○	有	無
7 XICP0224 Understanding Finland	正規	3		有	無
8 MTEO0614 Industrial Design Advanced Project/ Service Design	正規	10	○	有	無
9 MTEO0612.1 Industrial Design Advanced Project/ Product Design	正規	10	○	有	無
10 UVAP0161 Adaptation Charting	正規	5	○	有	無
11 UKUV0300 Workshop	正規	1		有	無

## 3-1. 授業科目の選択、登録方法

授業開始前までに履修登録すれば、授業は受講可能です。  
万が一、忘れてしまっても先生に直接交渉すればなんとかなったりします。

## 3-2. 授業内容、方法に関して

ほとんどの授業が3時間くらいある長い授業でした。(コーヒー休憩が絶対あります)  
講義の授業もありますが、先生と学生間でディスカッションをするような形式が多いです。

## 3-3. 語学力について

英語の授業が多かったです。  
フィンランド語で開講の授業でも、英語しかわからない学生がいれば、全て英語で授業をしてくれたと言っていた友人がいたくらい柔軟に対応してくれます。(ほとんどの学生、先生が英語を喋れるし、聞き取りやすいです)

## 3-4. 図書館など学内施設について

大きな図書館と小さな図書館がひとつずつあり、勉強のスペースになります。  
セラミックと木材、金属のワークショップ(工房)があって、ものづくりの環境は充実しています。  
食堂が二つとカフェが一つあって、自習をしたり、授業のグループワークをしたりできます。

## 3-5. その他

## 4. 生活面

### 4-1. 住居について

2人用シェアフラットで、シャワー、トイレ、キッチン、リビングが共用。個人の部屋が別にあります。壁が薄いので、電話の声とか、騒いだりしてるのが聞こえてうるさいと感じることもありましたが、そんなに気になりませんでした。  
予約制で、洗濯機、乾燥機、サウナが使えます。

### 4-2. 食生活について

外食が高かったなので、自炊か学食(2.7ユーロ 安い!)で過ごしていました。学食は、5時に終わってしまうのですが、サラダとパン、飲み物が取り放題です。野菜がたくさん取れるので、平日の昼はほとんど学食でした。

外食は街の中心に行けばお店がたくさんありますが学校の近くにはほとんどありません。

基本的に学校の近くにあるsaleというスーパーで食べ物は買って、特別なものが欲しかったら、LidlやPrizmaというスーパーに買いに行きました。

### 4-3. インターネット環境、携帯電話について

wifiが寮についています。  
学校でもどこでもつながります。  
ただ、日本とつなげるときはやや通信が遅かったりしました。

携帯電話はプリペイド式のsimが寮についていて、データ量がなくなったら都度、kioskiというコンビニでチャージしていました。

### 4-4. 服装について

秋(9.10月)は、日本の普通の冬の格好でちょっと暑いぐらいです。  
冬(11-2月)は、本当に寒いので靴下と手袋は2枚で、耳が隠れる帽子は必須です。靴も暖かい長靴ばかり履いていました。  
その後は、秋の気候に近くなって4月後半と5月6月は日本の春とか秋の格好でちょうど良いです。

### 4-5. 健康管理について

日照時間が少なくなる11月ごろから3月くらいにかけてビタミンDを摂取する必要があります。(スーパーに行けば絶対置いてます)

### 4-6. 保険、危機管理サービスの利用について

使ってません

### 4-7. 課外活動について

日本語を教えるランゲージエクステンジのプログラムに参加し、日本食を作ったり、習字を教えたりしました。

## 4-8. 学外のコミュニティとの交流について

現地の日本人の方と食事に行くことや、日本好きのフィンランド人家族の家にお呼ばれするようがありました。どちらも友達伝いで、繋がることができました。

## 4-9. 日本から持参してよかったもの

塩昆布、出汁醤油、お吸い物のもと、お菓子  
ユニクロのウルトラライトダウン、ヒートテックのインナー

## 4-10. 日本から持参したが不要だったもの

## 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)

日本人と似た国民性でシャイです。  
しかし、サウナやバーに行くとたくさん話すし、知らない人とも仲良くなれます。

あと、人に頼らないのが理想とされるので、自分で色々調べて本当にわからなかったら聞くようにしていました。

## 4-12. 余暇の過ごし方

旅行

その他 \* 気分転換やストレス発散法など。

サウナに入ったり、家の周りを散歩したりしていました。  
周辺には目一杯自然があるので、少し外の空気を吸って空を見上げれば、自分の悩みがちっぽけなものに思えます。(笑)

## 5. その他

## 5-1. 留学先大学について

フィンランドでも北に位置するので、自然豊かで、厳しい冬も体験できます。  
デザインを学ぶ面では、作る部分で設備や授業の形態、展示への参加ができる点でとても恵まれています。  
古くからの伝統工芸など、フィンランド独特の文化に触れる機会も多いです。

## 5-2. 留学希望者へのアドバイス

個人的には、1年間留学しフィンランドの季節を全て経験するのをお勧めします。ぜひ、1年間を通して変わりゆくフィンランドの自然を経験してほしいです。

また、フィンランドの方とは、積極的にコミュニケーションを取るようにしましょう。日本人のようにシャイなので待ってはなかなか仲が深まりません。一緒にオーロラ観にいこう！とか、サウナ行こうとか自分からアクションを起こすべきです。日本では経験できないディープな文化体験をしてほしいです。

## 5-3. 留学を終えて

留学を終えて、自分に大きな二つの変化がありました。

一つが、環境や多様性への意識の変化です。

フィンランドでの生活の中では、SDGsで語られるような自分には全く関わりがないと思っていたような事象が、身近にありました。都会に20数年間住んでいた自分には、衝撃的すぎる雄大な自然。LGBTQや性についてオープンにディスカッションする環境。学食には、ベジタリアン、ラクトース、ビーガンの人を誰一人取り残さないような、工夫があり、友人に手料理を振る舞うような場面でも必ず気にしないといけな項目でした。

そうした環境で過ごし、日本では感じ取れないことが目の前にあったことは自分の人生でとても重要であったと感じています。日本の中で、日本人の意見や思想を聞くだけでは考えが偏ってしまうと深く感じました。

二つ目に、自分のことを考える時間がとても増えました。

日本にいる間は毎日が忙しく、そんな時間は取れなかったし、フィンランドだからこそ自然の中で瞑想する時間があったり、サウナに入ったり、一人だけの時間がたくさん取れたような気がします。

また、交換留学生同士の会話で最も印象に残ったのが、「日本人って事実しか言わないよね」という言葉です。日本人を一括りにされた言葉でしたが、自分自身感情を乗せて訴えかける能力が足りていないと深く反省しました。自分の思いを理解し、それを言語化する能力が低いのだと感じました。そして、現在は日記を毎日書き自分を振り返る時間にしたり、自分がこれまで好きだったものを再体験し、それを書き留めたり話すことで自分の好きを強めるようなことをしています。

とにかく、留学をして本当によかった。自分の人生の大きな財産になりました。

日本に帰国してから、生活をしてフィンランドとの違いに目がいくことが多かったですが、だんだんと日本に染まっているような怖さも感じます。留学の1年間に思ったことや考えを忘れずに、いつか人生のどこかのポイントでもう一度フィンランドに帰りたいです。今は、その時にどんなことを感じるかが楽しみです。