

海外派遣留学プログラム 帰国報告書

記入日	2023/7/9
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	University of Jyväskylä											
留学先所属学部等	Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Language and Communication Studies											
留学期間	出発日	2023/1/2	入学日	2023/1/3	修了日	2023/5/31	帰国日	2023/6/1				
住居	<input checked="" type="checkbox"/>	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 ()						
		20分 (バス)、40分 (徒歩)					On campus					
	通学方法	バス、徒歩										
	居室スペース	<input checked="" type="checkbox"/>	個室	(1)	人部屋	<input type="checkbox"/>	その他 ()					
	共有スペース	<input type="checkbox"/>	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 type="checkbox"/>	リビング	<input type="checkbox"/>
食事	自炊	60 %	学食	40 %	外食	10 %	その他 % ()					
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)	留学生トータルサポートプログラム										
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)	なし						加入必須				
	その他加入保険	なし										
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 ⇄ カタール (飛行機) ⇄ ヘルシンキ (飛行機) ⇄ ユヴァスキュラ (電車)											

2. 留学資金の内訳

自費	<input checked="" type="checkbox"/>	貯金	10万 円	アルバイト	10万 円	その他	円
援助	<input checked="" type="checkbox"/>	親	円	家族・親戚	150万 円	その他	円
奨学金		JASSO	円	その他名称 ()			円
その他		()					円

3. 留学にかかった費用

総費用	約	90万	円
-----	---	-----	---

3-1. 留学にかかった費用：内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)	¥		300,000	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)	¥		89,720	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証	€	350	54,250	円
住居	€	1,626	260,000	円
光熱費				円
食費	€	480	100,000	円
通学に要する交通費	€	99	30,000	円
教科書, 教材費				円
その他大学に支払った経費			10,000	円
その他 ()				円
その他 ()				円
その他 ()				円
その他 ()				円
その他 ()				円

3-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	全額クレジットカードで支払い
住居にかかった費用	大学指定のサービスでオンライン送金
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	現金	3万 円	その他 ()	円
留学中	海外送金	キャッシング	その他 ()	

4. 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	無
1 Survival Finnish 1	正規	2	✓	有	無
2 Online Cultures and Mediated Communication	正規	5	✓	有	無
3 International Management	正規	5	✓	有	無
4 Finnish History, Culture and Society: an Introduction	正規	5	✓	有	無
5 Arts and Wellbeings	正規	5		有	✓ 無

4-1. 授業科目の選択, 登録方法

登録時期は渡航後、オリエンテーション終了後から一週間くらいでした。SISUという、学生ポータルに似たシステムを利用して好きな科目を選び、登録する形でした。

私は自分の所属学科が開講している授業を最優先で取り、そのあとは知っている教授の授業と個人的に興味があったフィンランドの歴史とフィンランド語の授業を選択しました。登録の修正は授業開始後も可能だったので、同じ時限に開講されている授業を登録してしまったなどの場合でも取り消すことができました。

4-2. 授業内容, 方法に関して

私が受講した授業は、フィンランド語の授業を除いて対面の講義形式でした。毎回次の授業までに論文を読むという課題が与えられ、それについてディスカッションしたり教授が解説してくれるという形式が多かったです。毎回のコメント提出ではなく、代わりにlearning diaryを書く必要がありました。最終レポートと共に提出なのでこれを書くのを怠ると学期末に大変になるので気を付けるべきでした。

フィンランド語の授業は初心者向けの授業だったのでロールプレイや会話練習が多く、実践的な内容で基本的なフレーズが身に着けられるようになっていました。

4-3. 語学力について

英語に関しては、渡航してから急に伸びたと自分でも感じました。会話で英語しか使えない状況はやはり一番いい練習になるのだと思います。一方で論文を読んだり授業で使われる学術的な英語まで身に着けるのは本当に難しいと感じました。

語学学習者にとって、中級から上級に上がるのがもっとも時間を要するらしいですが、そのことを痛感しました。

フィンランド語に関しては日常生活で使う少しの挨拶と単語を覚えました。しかし、ほとんどのフィンランド人が英語も話すのでお店や公共交通機関においても言葉が通じないことはあまりありませんでした。

4-4. 図書館など学内施設について

図書館のある建物は4階建てで、1階はカフェテリア、2, 3階は授業用の部屋と自習スペース、地下一階が図書館と自習スペースという構成になっていました。自習スペースは単なる椅子と机だけでなく、ソファやヨガボールまでおいてあり、各自好きな姿勢で快適に勉強できる施設になっていました。また、オンラインミーティング用の個室も用意されており、学校のHPから日付と時間を予約すればだれでも使えるようになっていました。

4-5. その他

5. 生活面 *気づいたこと, 心掛けたことなどをご記入ください。

5-1. 住居について

私は各階に4部屋ある7階建ての建物に住んでいました。三人用の部屋で個室が三つと共用のトイレ、キッチン、シャワールームがありました。家具や食器は備え付けで、きれいかつ広い部屋でした。

入寮者全体で共有する設備として、自習スペース、ジム、サウナがありました。いずれも無料で使うことができ、便利だと感じました。

5-2. 食生活について

フィンランドは物価が高いので基本的に自炊していました。果物や乳製品は安く買うことができ、しょうゆやみりんといった日本の調味料も売られていました。

街の中心部にはアジアンマーケットもあり、日本からの輸入品も高いですが買うことができました。

学校のカフェテリアではビュッフェスタイルが採用されており、食事のバランスを考えたメニューが用意されていました。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

寮、大学構内でのインターネットの通信環境はとてもよく困ったことはありませんでした。Wi-Fiのない環境においてもモバイルデータを比較的安く使うことができたうえ、利用制限がなかったので快適でした。

ただ、帰国一か月前に携帯が故障してしまい、修理してもらえる機種ではなかったので最後のひとはPCのメールやLineなどのSNSで乗り切らないといけませんでした。Wi-Fiがないとインターネットにアクセスができませんでしたが、前述したとおり大学や寮のWi-Fiは充実していたのでその点に助けられました。

5-4. 服装について

1月から3月までは裏起毛の厚手のコートとヒートテック、ニット帽、手袋、マフラーといった日本の真冬の装備がそれ以上の服を着用していました。サイズの大きいコートの下にダウンを着用するときもありました。

4月は厚手のコートからダウンジャケットの着用に切り替え、後半はニット帽やマフラーといった小物がなくても外に出られるくらいになりました。ただ、この時期は雪が溶けかけで路面状況が常に悪いので防水機能のあるブーツの着用が必須でした。

5月は日本の春のような気候で、太陽光が強く日も長くなるので半袖と薄手の羽織一枚で過ごせるようになりました。

5-5. 健康管理について

現地ではマスクを着けている人はまれで、私もまったくつけていませんでした。手指の消毒液は持ち歩いており、また、大学内に設置されていたものも使用していました。

5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について *利用実績等をご記入ください。

5-7. 課外活動について

"uMove"というサービスを利用してスポーツをしていました。特定の部活動やサークルに所属するのではなく、大学で行われているいろいろなスポーツに参加予約をして好きなスポーツをできるサービスです。友達とヨガに参加することが多く、よい気分転換になっていました。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

語学の授業の一環で知り合ったフィンランド人の方に、ご家族の家とサマーコテージに招待していただきました。フィンランド人のリアルな住居や生活を知ることができて貴重な経験をさせていただきました。

5-9. 日本から持参してよかったもの

粉末で個包装になっている出汁：日本食を作るときに必須ですがフィンランドには売っていませんでした。留学先でできた友達に日本食をふるまう際にも役立ちました。

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

下着類を除く衣類：フィンランドでは大学や寮近くにセカンドハンドショップが複数あり、安く衣類を購入することができました。衣類はスーツケースの中でかさばるため、必要になった時に現地で調達する方がいいと思います。

5-11. 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)

接する相手の出身国の国民性や文化を気にしすぎることはかえってコミュニケーションの邪魔になると考えました。例えば日本人は礼儀正しく時間を守るというステレオタイプがありますが、そうでない日本人もいます。このように、「あの人はフィンランド人だから」とか「この人はイタリア人だから」という風に思うのではなく、目の前の相手とのコミュニケーションを楽しむことが大切だと感じました。

5-12. 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。

- ・近所の森や湖へ散歩する
- ・寮のジムで運動
- ・寮のサウナを利用する
- ・日本の家族や友達に電話する
- ・入ったことのないカフェに入ってみる
- ・通学路を変える

といったことをやっていました。自然が豊かなので外に出ることが一番の気分転換になりました。

6. その他

6-1. 留学先大学について

フィンランドの著名な建築家アルヴァ・アアルトが建設した建物が残る歴史的な一面を持ちながら、設備の整った新しいキャンパスもあるとても良い大学です。教授や留学生課の職員の方たちはとても親身になって話を聞いてくれましたし、チューターの学生にもたくさん助けられました。世界中からの留学生も多く、学ぶのにとても良い環境が整っていると思います。

6-2. 留学希望者へのアドバイス

恐れずにやりたいことは何でもやってみるのがいいと思います。留学先で開催されるイベントや課外活動にも積極的に参加することで自分の知らなかった世界に出会うチャンスが得られると思います。

また、日本のことをたくさん学んでから外国に行くのもいいと思います。日本のことについて尋ねられた時に自国のことをはっきり紹介できるように準備するのも大切だと思います。

6-3. 留学を終えて

留学中は、就職活動を並行して行っていたこともあり、自分の将来に自信が持てなくなることもありましたが、帰国してからフィンランドに移住することが一つの目標になりました。

ヨーロッパの特徴として国同士の行き来が簡単であるということがあげられますが、「外国に住む」ことに関してハードルが高いと感じている人が少ないために、フィンランドに住みたいと言った私に対しても「挑戦してみたらいいしうまく行かなかったらやり直したらいい、多くの人がやってることだから大丈夫」と前向きに励ましてくれる友人が多く、救われた気持ちになりました。