

派遣留学生帰国報告書

記入日	2022/9/7
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・グローバルスタディーズ

1. 留学先について

留学先大学名	University of Jyväskylä/ユヴァスキュラ大学											
留学先所属学部等	Humanities and Social Sciences											
留学期間	出発日	2021.08.22	入学日	2021.08.24	修了日	2022.05.31	帰国日	2022.08.20				
住居	<input checked="" type="checkbox"/> 大学(紹介)の寮・アパート			民間アパート								
	通学時間	12分/30分										
	通学方法	自転車/徒歩										
	居室スペース	<input checked="" type="checkbox"/> 個室			4) 人部屋							
	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 checked="" type="checkbox"/> リビング						
食事	自炊	65%	%	学食	30	%	外食	5	%	その他		
保険	海外旅行保険(名称)	千葉大学トータルサポートプログラム										
	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)⇄ウイスコンシン(電車)											
	行き：成田/帰り：羽田 ⇄ ヘルシンキ(飛行機) ⇄ ユヴァスキュラ(電車)											

2. 留学にかかった費用について

総費用	1,280,000 円		
出どころ			
自費	<input checked="" type="checkbox"/>	貯金	250,000 円
		アルバイト	円
		その他	円
援助	<input checked="" type="checkbox"/>	親	310,000 円
		家族・親戚	円
		その他	円
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/>	JASSO	720,000 円
		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	✓	現金	100 €		その他 ()	円
留学中		海外送金		キャッシング	✓	その他 (クレジットカード/デビットカード)

2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	クレジットカード
住居にかかった費用	クレジットカード
その他	クレジットカード/デビットカード

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			251,700	円
海外旅行保険			181,000	円
危機管理サービス				円
査証・在留許可証			46,866	円
住居		269€×6か月 + 272€×3か月 (WIFI, サウナ, ジム, 洗濯機使用量含む)	359,002	円
光熱費		住居費に含まれる		円
食費		約20000×9か月	180,000	円
通学に要する交通費		60ユーロ (自転車を購入)	8,395	円
教科書、教材費				円
その他大学に支払った経費				円
その他 (大学生生活充実費)		学生団体80€ (学食などで割引が効く) / スポーツ組織40€	16,790	円
その他 (国内旅行)		1泊2日-2泊3日の国内旅行を8回	145,000	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 Each one teach one/Finnish	正規	3	✓	有	無
2 Family, Care and Social Policy	正規	5	✓	有	無
3 Communication in a Multicultural Workplace	正規	3	✓	有	無
4 Sustainable Development as a Social Challenge	正規	5	✓	有	無
5 Fundamentals in Intercultural and Multilingual Communication	正規	5	✓	有	無
6 Care Policy: Ageing, Disability and the State	正規	5	✓	有	無
7 Education in Finland	正規	3	✓	有	無
8 Finnish History, Culture and Society: an Introduction	正規	5	✓	有	無
9 My Finnish	正規	5	✓	有	無
10 Intensive Summer Course in Academic English, Teaching	正規	4	✓	有	無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

渡航前：前年度のシラバスを参考にして、ある程度取りたい授業を決めた。

渡航後：SISUという履修登録システムから自分の年度のシラバスを見て、今年度は開講されていない授業や新たに受講したい授業、授業時間が被ってしまった授業を考慮し再検討した。

秋学期の最終決定版の履修登録をしたのは渡航後の8月最終週から9月1週目にかけて。春学期もターム始め第1週辺り。

*分からないことや授業レベルで不安なことがあった時は、チューターやInternational Officeに聞くと分かりやすく丁寧に教えてもらえる。第1回目の授業に出席しないと受講できない授業はあるが、1回目の授業だけお試して受けて履修をキャンセルすることはできるため、迷ったら1回目だけでも受講して決めることもできる。

3-2. 授業内容、方法に関して

全体的に千葉大学（日本の大学）に比べて学生が能動的に授業に参加する形態の授業が多い。教授が講義を行う授業もあるがそれだけの授業は少なく、講義の途中にディスカッションの時間がとられたり、学生がプレゼンテーションをしたり、授業を作ったり、たまに学生からの質問に先生が答えたり話し合ったりするので終わる授業もあった。テストがある授業は少なく、多くはレポートでの評価だった。予習復習として2-15ページのリーディングが課題としてあった。ほとんどの留学生はフィンランド語で授業が受けられないので、英語での授業にはフィンランド人は少なく留学生が多かった。

私は2021年秋-2022年春学期に留学したため、コロナ禍ではあったが1-2月を除いて基本対面の授業だった。Zoomでも対面でも受けられる授業もあったが、多くの学生は対面で受講していた。

3-3. 語学力について

留学初期は課題として出されるリーディングを読むのに苦労したり、ディスカッションで他の人の意見が聞き取れなかったことはあった。しかし、少し経つと英語での授業にも慣れ、教授の講義ではスライドがあり、ディスカッションや発表等をする際は事前に準備ができるので困ることはあまりなかった。グループワークではほとんどみんな英語が母国語ではなかったので、お互い理解し助け合っていた。むしろ最初のセメスターは授業中よりも、友達との会話の中でネイティブではない各国の少し癖のある英語や、若者スラングが使われたときに会話についていけないことはあった。

3 - 4. 図書館など学内施設について

ユヴァスキュラ大学は学生の為に多くの学内施設がある。図書館では椅子が埋まっているのは見たことがないほど十分な席があるため、いつでも勉強することができる。私が留学した年にリニューアルしたばかりだったので、きれいで雰囲気も明るく、ヨギボーがあったり、グループワークのできる防音室があったりと非常に使いやすかった。図書館には学食やカフェついているため、1日利用することもできる。また、学食はキャンパスに10個以上あり色々なメニューや店内を楽しめた。スポーツ学部棟についでいるジムは無料で使うことができ、uMoveという組織に加入すれば体育館等でスポーツも楽しむことができる。体育館やジムのシャワールームにはサウナがついているところもあり無料で使うことができる。大学組織によって企画されるイベントやパーティーも大学内で開かれることが多い。外が極寒の冬でも室内は常に20-21度に保たれていて暖かい。

3 - 5. その他

留学生の単位数だが、1学期に20-30Creditsが妥当とされているらしい。
因みに私は秋学期18Credits, 春学期21Credits履修した。

4. 生活面

4 - 1. 住居について

ユヴァスキュラ大学提携の寮には大きく分けて2タイプKortepohjaとKOASがある。KOASはユヴァスキュラ内に点在しており、比較的小さな寮コミュニティである。それと比べてKortepohjaはStudent Villageとなっており、数千人の主に学生や教授等大学関係者が住んでいる。そのため、設備等が充実している。

私はKortepohjaに住んでいて、KOASに住んでいた友達の話を聞いてみると、絶対にKortepohjaがいいと思う。

KortepohjaかKOASかは大学への申請の際に選べるため、是非Kortepohjaをお勧めする。

上記の通り私はキャンパスから自転車で12分程の大学提携の寮/アパートKortepohjaに住んでいた。寮は比較的新しく清潔だった。自分の個室があり、キッチン、リビング、トイレ2個、バスルームは他のフラットメイトと4人で共有。ベッドやテーブル、冷蔵庫等必要最低限の家具類はついている。棟によって1-3人フラットメイトがいる。1人フラットも可能だが、少し値段が高く交流もしづららしい。秋学期は中国、ロシア、ガーナから、春学期はオーストリアとドイツからの留学生と同じフラットだった。共に暮らすことで、お互いの文化を知ることができてとても良かった。

また、寮にもよるが、私の寮はWIFI, サウナ, ジム, 自習室, 洗濯機, ボードゲームが家賃に含まれていて、学割で利用できるレストランも併設されていてとても便利だった。

4 - 2. 食生活について

自炊が最も多かった。食費についても触れておくと、どこに行ってもレストランでは、ピザやハンバーガー等ファストフードを食べても最低1食1200円以上はする。なのであまり行かなかった。スーパーマーケットの食材は思ったより高くなく、果物や小麦類、乳製品は日本より安いものまである。また、レストランは高いが学食は安い。学生団体に加入すると1食2.7€で食べることができる。食べただけサラダが食べられ、メインディッシュを1つ取れてパンのお代わりし放題で約350円である。友達と一緒に食べる時や、大学で授業がある日など、お昼は学食で食べるが多かった。サラダなど野菜が食べられ栄養がとれることは利点であるが、高カロリーな食事もある上、取りすぎてしまうこともあり気づかないうちに太るので注意！

4 - 3. インターネット環境、携帯電話について

フィンランドはWIFI大国だと思う。ユヴァスキュラはそんなに大きな街ではないが、大学や寮はもちろん、スーパーマーケット、ショッピングセンター、レストラン等どこでもW I F I が通っており、道に迷うことがなくなった頃からほとんど自分のモバイルデータは使わず月1-2GBで過ごしていた。ネット環境は非常に良い。

4 - 4. 服装について

私は8月22日に渡航したが、既に18°Cくらいで長袖の羽織が必要だった。9月に入ると急激に気温が下がり始め、10月には初雪が降った。11月頃から3月頃までは氷点下の日も多く、分厚いジャケットやスキーウェアを日常着として着用していた。-20°Cを超えるような日は極暖のヒートテック2-3枚にセーター、スキージャケットで出かけていた。しかし、建物の中は20-21°Cで常に一定で保たれているので、着るものを調節して汗をかかないようにするのも大切。靴は冬用のスノーシューズを日本から1足持って行っていたが、使い物にならず現地のセカンドハンドショップで購入。マフラーは意外と使う機会が少なかった。ヒートテック類が中々売っていないので、日本から買っていくといい。また、ユニクロのウルトラライトダウンジャケットは非常に重宝するので持ってくると便利！

フィンランドではセカンドハンドショップが充実しているので、足りないものはセカンドハンドショップで安く購入することをおすすめする！

4 - 5. 健康管理について

寒さで体調を崩すことはなかったが、やはり周りの友達を見ていても日本とは違った環境のため、知らず知らずのうちに精神的、身体的ストレスもある様で、ちょっとした風邪や日本ではならなかった病気に簡単にかかってしまう人も多かった。私はあまり体調を崩すことはなかったが、フィンランドあるあるの冬にかけて日照時間が短くなることで、当時はあまり感じなかったが、春になると11月や12月頃は少し気分が沈みがちだったのかなと感じた。日照時間が短いときは、ビタミンDのサプリメントを飲んだり、人工ライトをよく使うようにしていた。なんか晴れ晴れしなかった時は、家に1人で籠らず友達と会うと良かった。また、4、5月頃になってくると今度は日照時間が異常に延び始め、朝3時頃から夜12時頃までは明るいため眠れなくなり生活リズムが崩れてしまったので、遮光カーテンを使うなどできるだけ快眠を心掛けることをお勧めする。

4 - 6. 保険、危機管理サービスの利用について

1度も利用しなかった

4 - 7. 課外活動について

ユヴァスキュラには千葉大学のようなサークル活動がない。しかし、スポーツをやりたい人の組織、音楽をやりたい人の組織などはある。私はスポーツが好きだったので、uMoveというアカデミックスポーツの組織に参加した。ここでは、フィンランドで有名なフロアボールやヨガ、ピラティスはもちろん、日本のサークルでもありそうなバスケットボール、バレーボール、バドミントンなどもあった。uMoveに加入するだけで全てのスポーツに参加できる。ここでは留学生だけではなくフィンランド人も多いため、自然とフィンランド語を習得出来たり、フィンランド人と交流できて良かった。また、冬に外での運動が限られてくるため、このスポーツは良い気分転換になった。日本では知らなかったスポーツを経験出来たり、国際的なルールで行ったりするのがとても楽しかった。また、イベントも多く開催されていたので行ける日は毎回参加していた。各国の食事を振舞い合うパーティーやサウナを楽しむもの、クラブで踊り明かすものなど様々だった。アイスフィッシングや雪山ハイキングなどフィンランドならではのアクティビティも体験することができた。イベントに参加して最も良かったのは友達がたくさんできたことだ。授業で友達を作るのは難しいため、イベントに参加しないとフラットメイトやチューター、日本人など限られた人としか交流できない。

4 - 8. 学外のコミュニティとの交流について

フィンランド人の友達の実家やサマーコテージに連れて行ってもらってフィンランドライフを満喫した。

4 - 9. 日本から持参してよかったもの

常備薬、日本のお菓子（お土産やパーティー等に持っていき話のきっかけになる）、ユニクロのライトダウンジャケット、保温機能のある水筒、日本でいつも使っている洗顔・化粧品、スキーウェア、スキー手袋、（運動をしたいのなら）スポーツウェア・シューズ、ヒートテック、ハンガー、めんつゆ、エコバック、はさみ、養生テープ、サングラス、箱ティッシュ、日本のポストカード、水着
※寮に家具はついているが、ベッドシーツや枕カバーなどベッドリネンはついていないため、買いたくないのであればかさばるが持っていくといい

4 - 10. 日本から持参したが不要だったもの

ボディクリーム、醤油、マフラー

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)

留学生同士では、日本での会話以上にはっきりと自分の意見をいうことが大事。「どちらでもいい」や「普通」というのはあまり好まれない。また、積極的にコミュニケーションを取らないと誰も助けてはくれない。
フィンランド人に限定して書くと、フィンランド人は比較的日本人と似ていてシャイで彼らから話しかけてくることはあまりなく、こちらが話しかけても最初の頃はあまり興味がないような対応をされることが多い。しかし、それは興味がないのではなく、ただただ雰囲気話するのが苦手なのだと思う。仲良くなったり、自分の自信のあるトピックになるとたくさん話してくれる。ひたすら最初は積極的に関わっていくと良い。
「また会おう」という時は、言い方に注意してニュアンスに気を付けていた。

4 - 12. 余暇の過ごし方

旅行

以下は全てフィンランド国内の旅行。渡航の10日前までに指導教員の許可を得たうえで、留学生課へ「旅行届」を提出した。

- ・タンペレ旅行2回（観光）2021年9月（1泊2日）、2022年2月（日帰り）、約2万円
- ・ヘルシンキ旅行3回（観光）2021年10月（1泊2日）、2021年12月（1泊2日）、2022年8月（2泊3日）、約4万円
- ・トゥルク旅行2回（観光）2021年11月（日帰り）、2022年3月（1泊2日）、2万5千円
- ・ラップランド旅行（観光）2021年11月-12月（5泊6日）、約6万5千円
- ・ヤムサ旅行（観光）2022年3月（日帰り）、7千円

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

大きく分けて4つほど気分転換やストレス発散法があった。

- ① サウナや森、湖等リラックスできる場所に1人もしくは数人の友達と行く
- ② イベントやパーティーなどで大人数の友達と会って楽しむ
- ③ uMoveという組織が運営するスポーツアクティビティに参加する
- ④ 現地にいる日本人の友達に日本語で悩みを相談する

5. その他

5-1. 留学先大学について

ユヴァスキュラ大学は学生サポートに非常に力を入れてくれている大学で、学生のwell-beingを考えて学習面はもちろん、メンタルやユヴァスキュラでの生活もサポートしてくれる。学習面では先生1人に対して学生数が少ないため、丁寧に指導してもらえたり、留学中で慣れないことを考慮し、授業参加形態や課題の提出日などもこちらの事情を考慮して柔軟に設定してくれた。課題に対するフィードバックも1人1人にコメントと改善点を書いて下さり非常に有難かった。他にも、大学内には留学を更に充実したものとするための設備や工夫がたくさんある。そして、学生団体が多くのイベントやフィンランド文化に触れるための企画を用意してくれている。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

私は1年留学でしたが、長いようであつという間でした。半年の留学だとなおさらだと思います。留学中、楽しいこと、辛いこと、悩むこと色々あって忙しくなるとは思いますが、私が一番大切だと思ったことは何事にも積極的にチャレンジすることです。新しいことを始めるのは勇気がいるし、面倒くさいこともあります。私は参加して後悔したことよりも、参加せずに後悔したことの方が多かったです。また、いつでもやりたいことに時間が割けるよう、やらなくてはいけない書類関係や課題はできるときに早めに終わらせておくのがコツです。

留学中に達成したい大きな目標を決めることも重要ですが、是非留学中しかできない日々の生活を楽しんでみて下さい！きっと素敵な経験になります。

5-3. 留学を終えて

留学をして本当に良かった。

帰国後の今から考えると自分の価値観や生き方、全てが変わり留学なしの人生など今では考えられない。

私の留学が上手くいった大きな要因はユヴァスキュラを選んだことだと思う。ユヴァスキュラという街はフィンランドで7番目に大きな都市と言われているが、大きすぎず小さすぎない非常に住みやすい町である。ユヴァスキュラ大学が良いのは上記で述べたとおりであるが、街自体も安全安心にフィンランドのリアルライフを経験するのに最適な街である。

私は東京で生まれ育ったこともあり、日本にいたときは毎日多くのhave toによってストレスをためていた。しかし、フィンランドで留学してフィンランド人のマインドを学んだり、他国からの留学生と生き方について話すことで、もっと柔軟に生きてもいいのではないかと、人と違うことは悪いことではなくより魅力的であるということに気付いた。そこから自分の生き方に自信がつけたり、もっと楽しく生きようと思うようになった。私は留学を通して自分が何のために生きるのか、どう生きたいのかに関する考えが変わった。また、世界を見ることが海外で1人で生活することを通して人間として大きく成長できた。

留学して最も良かったことは、たくさんの素敵な出会いがあったことだと思う。留学中色々な人に助けられ、影響を受けた。彼らがいなかったらこんなに良い留学にはならなかった。また、こういう人になりたいと思える素晴らしい人たちに出会い、自分ももっと人間として成長したいと思えた。私は留学をしたことで一生の宝となる素晴らしい経験と思い出を作ることができた。私の留学に関わって下さった全ての人に感謝したい。