

# 海外派遣留学プログラム 帰国報告書

\* 帰国後の情報を入力してください

記入日	2023/1/28
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/ 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	2022/8/4	入学日	2022/8/23	修了日	2022/12/31	帰国日	2022/12/29			
住居	大学(紹介)の寮・アパート	<input checked="" type="checkbox"/>	民間アパート	<input type="checkbox"/>	その他( )						
	通学時間	徒歩 30分、自転車 15分					On campus				
	通学方法	徒歩または自転車、雪が降ってからは徒歩									
	居室スペース	個室	<input checked="" type="checkbox"/>	( 3 ) 人部屋	その他 ( )						
	共有スペース	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	<input checked="" type="checkbox"/>
食事	自炊	80 %	学食	15 %	外食	5 %	その他 ( )				
保険	海外旅行保険(名称)	留学生トータルサポートプログラム H									
	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)										
	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	763,080 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="checkbox"/>	親	363,080 円	<input type="checkbox"/>	家族・親戚	円	<input type="checkbox"/>	その他	円
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/>	JASSO	40万 円	<input type="checkbox"/>	その他名称( )			円	
その他	<input type="checkbox"/>	その他( )						円	

### 2-1. お金の管理方法

渡航時	<input type="checkbox"/>	現金	5万 円	<input type="checkbox"/>	その他( )	円
留学中	<input type="checkbox"/>	海外送金	<input type="checkbox"/>	キャッシング	<input checked="" type="checkbox"/>	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	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	

## 2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			292,440	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)			73,720	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証	€	350	49,000	円
住居	€	293 (Rent: 274ユーロ + Furniture fee: 19ユーロ)	44,000/月	円
光熱費		住居費に含まれている		円
食費			20,000/月	円
通学に要する交通費	€	30 (自転車購入)	4,200	円
教科書, 教材費				円
その他大学に支払った経費	€	48 (student Union加入費)	6,720	円
その他 ( 通信料 )	€	24.9/月 (プリペイド式SIMカード)	3,400/月	円
その他 ( 生活用品 )				円
その他 ( )				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	無
1 Migration and Transition in a Global World	正規	5cr	✓	有	無
2 Migration Policy	正規	5cr	✓	有	無
3 Finnish History, Culture and Society; an introduction	正規	5cr	✓	有	無
4 Gender Studies Seminar	正規	5cr	✓	有	無
5 Introduction to Intercultural and Multilingual Communication	正規	5cr	✓	有	無
6 Intensive Summer Course in Academic English	正規	4cr	✓	有	無
7 Each one teach one/Finnish	正規	3cr	✓	有	無
8				有	無
9				有	無
10				有	無

### 3-1. 授業科目の選択, 登録方法

大学のホームページに交換留学生が受講可能な授業がリストアップされている。私は、渡航前に気になる授業の昨年のシラバスを確認し、ある程度受講したい科目を選択していった。学期が始まる前に、今年度の授業内容や授業時間が記載されたシラバスがアップされるので、それを再確認し受講を決定した。シラバスの確認、授業の登録はSISUというシステムを通して行う。使い方については、授業が始まる前のオリエンテーション中に説明があるので問題はないように思う。ただ、大学のアカウントがないとアクセスできず、私はアカウント登録の手続きがオンライン上でうまくできなかったため渡航してからしばらく利用ができなかった。もしかすると、同じ状況になってしまう方もいるかもしれないが、オンライン上でできなくても、渡航後に大学のデスクに問い合わせることで解決できるので焦らなくても大丈夫。

### 3-2. 授業内容, 方法に関して

受講した全ての授業が対面で行われていた。授業の形態としては、グループワークやディスカッションなど他の受講生との交流がある授業がほとんどであった。レクチャー形式の授業でも、授業内で周りの人とのディスカッション時間が設けられることがあった。事前学習がある授業では、指定された購読文献を読むことが課されていた。文献をもとに授業内でディスカッションを行うため、読んでいないとついていけない。授業の最終課題は、レポートのことが多い。レポートの形式は、授業を踏まえて自分の関心テーマについて述べるエッセイと、毎回の授業ごとに内容の振り返りと自分の意見を記述するラーニングダイアリー(ラーニングログ)と呼ばれるものがある。先生に関しては、フレンドリーな方が多く、質問をしやすと感じた。

### 3-3. 語学力について

クラスによっては指定される事前講読文献の量が多く、他の課題も抱えていた時は、文献を読んでいくのが大変な時もあった。また、授業内容の欄にも記述した通り、授業内にディスカッションをする機会が多い。ディスカッション内では最初は緊張してなかなか発言ができなかったり、周りの英語能力が高くて会話に行かれたり苦労したこともあった。しかし、英語が母国語ではない人がほとんどであるため、お互い助け合っていくという姿勢の人が多かったように思う。そのため、発言がしやすい雰囲気があり、とても助けられた。

### 3-4. 図書館など学内施設について

学内施設はとても充実していると感じる。校舎はとても綺麗で、Wi-Fiも完備されている。図書館には席が豊富にあり、ブースで仕切られた学習席やソファ席、静かに勉強する席など様々な種類があり、その日の気分によって異なる座席を選べるのが良かった。また、グループワーク用の会議ブースのようなものもあり、学生であれば誰でも予約して使用可能である。ただ、レポートの締め切り近くやテスト週間になると、午後は席がほとんど埋まってしまっており空いている席を探すことが難しい場合もある。

### 3-5. その他

留学生の受入れ体制がしっかりしている大学だと思うので、もし分からないことがあればメールを送るなり直接デスクに行くなりすると対応してくれる。

## 4. 生活面

### 4-1. 住居について

寮は、KortepohjaとKOASから選ぶことが出来る。KOASはさらに3つに分かれている。いずれも学校から歩いて20~30分程度のところにある。私は、Kortepohjiaに住んでいたのがその寮の様子を記載する。大学からは歩いて30分程度の距離に位置している。近くにバス停があり、大学まで行くバスが止まるので、そこまでアクセスは悪くないように感じる。寮には、ベッドや机などの家具から皿やコップなどの食器類まで備えられてあった。ベッドリネンはついていないので、自分で用意する形になる。ベッドリネンは、シティセンターにあるTOKMANIや少し離れたPRISMAという大きなスーパーマーケットで購入ができる。私は3人でのシェアフラットに住んでおり、キッチンとバスルーム、トイレが共有。各自のベッドルームがあるといった形であった。ベッドルームも十分な広さがあり、服やモノを収納する棚もスペースが豊富にあった。Kortepohjiaには、施設としてジム、サウナ、コモンルーム、スタディスペースがあり、すべて無料で使用することが可能である。また、洗濯機は予約制のものと予約なしで使えるものがあり、予約制の方は寮のページから予約する。

## 4-2. 食生活について

物価が高いので基本外食はせず、ほとんど自炊していた。  
元々物価が高いことに加え、世界情勢の影響も相まって様々なものが値上げされていた。食費を抑えるために、それぞれの品がどこのスーパーで一番安く売られているかを把握し、なるべく一番安いお店で食料を買うようにしていた。現地の人でも、今はすべてが高いと話していたので、状況が落ち着けばまた野菜などは手頃な価格になるのかもかもしれない。  
また、学食と私が住んでいた寮の学生レストランでは、スチューデントカードを持っていれば3.2€で食べられるので、授業のあと友達と一緒に昼ご飯を食べたり、自炊が面倒なときに利用したりしていた。ビュッフェ形式で野菜もたくさんとれるのでお得感がある。みんなこぞとばかりに大盛によそっているのがおもしろかった。

## 4-3. インターネット環境, 携帯電話について

大学構内にも寮にもWi-Fiがとんでおり、商業施設や公共交通機関でもWi-Fiを利用できる場所が多かった。  
通信速度も早く、寮のWi-Fiも基本的には快適に使うことができていた。  
携帯のSIMは、プリペイド式のを空港で購入し、使用していた。空港にもユヴァスキュラに行くまでの電車にもWi-Fiが飛んでいるので、寮につくまでは公共のWi-Fiを利用し、後でKIOSKやSIMカードの会社で購入することもできる。フィンランドのSIMで有名なものとしてElisaとDNAがある。私は、DNAを使用していた。DNAのSIMカードは、フィンランド国内の利用であれば問題ないが、その他EU圏の国にも旅行するのには不便だといった話も聞いたので、自分の利用状況に合わせて会社とプランを選ぶと良いと思う。

## 4-4. 服装について

私は、8月上旬に渡航したのだが、渡航当初は20℃越えの日々が続き、予想していたより、とても暖かく半袖で過ごしていた。ただ、屋内がクーラーが効いていて寒いと感じることも多かったのも、上に羽織るカーディガンなどを持っていくと良いと思う。9月に入った瞬間急に気温が下がり、このころには薄手のニットを着ていた。冬はやはり寒いので、ヒートテックの上下を持っていくと良いと思う。また、冬場にニット帽とマフラー、手袋は必須なのでそれらも持っていくとよい。もし、スーツケースにスペースがなければニット帽などは現地でも購入できる。  
フィンランドで衣類を買うのであれば、セカンドハンドショップがおすすめである。シティセンターにもセカンドハンドショップがいくつかあり、手頃な価格で購入可能である。フィンランドに住んでいる人たちもよく利用しているようで、おすすめのセカンドハンドショップを教えてください、私も利用するようになった。たまたま、とても良い商品を見つけることができるのが、宝さがしをしているようで楽しい。

## 4-5. 健康管理について

フィンランドと言えば、よく日照時間の短さが懸念されるように思う。確かに、日が短くなり始めた当時は友人にも気分が下がってしまったり、体調を崩している人がいた。日照時間との関係性があるのかは分からないが、私も頭痛が続いた時期もあった。最初は、気分が下がるが、それにも徐々に慣れていったので、そこまで問題はなかったように思う。ただ、本当に人による。ビタミン剤は現地でたくさん売られているので、必要だと感じた場合購入すると思う。  
寒さを心配している人が多いかもしれないが、そこまで心配しなくて大丈夫だというのが私の感想である。寒いには、寒いのが、重ね着をして温かいダウンジャケットを羽織れば普通に歩ける。末端冷え性の人は、ウールソックスを購入して重ね履きにするのがおすすめ。

## 4-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

利用なし。

## 4-7. 課外活動について

最後の方に数回、ユヴァスキュラ市で行われている母語・継承語教育のクラスにお邪魔した。訪問の目的は、児童の様子を観察・交流だったが、できる範囲で授業のお手伝いもさせてもらった。  
また、毎週水曜日に図書館で17時から、日本に興味があるユヴァスキュラの方と日本人・日本からの留学生の交流を目的としたJYJYというサークルの活動があり、時間がある時はそちらにも顔を出していた。活動と言っても、図書館のカフェテリアで集まってみんなで話すといった形で、とてもリラックスできる空間である。日本に興味がある方が来ているので、話題も浮かびやすく、フィンランド人と知り合うとても良い機会だと感じる。また、フィンランドに移住してきた日本の方ともお話しする機会があり、様々なことを教えてもらった。

## 4-8. 学外のコミュニティとの交流について

先生や友人の紹介で仲良くなった方と、ランチをしたり、ショッピングをしたりしていた。

## 4-9. 日本から持参してよかったもの

ヒートテック、化粧水、薬類、だしの素、食品用ラップ、水着、日本からのちょっとしたお土産  
お醤油とみりんは現地でも手に入るが、だし系は調達が難しい。

## 4-10. 日本から持参したが不要だったもの

レンチンご飯、マスク

## 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)

他の国の留学生との交流について。特に対人関係で困ったことはない。ただ、多様な人がいることを前提に動いている人が多いと感じた。一例として、食への考え方がある。学校のイベントでは必ず、ビーガン、ベジタリアン用のお菓子が用意されており、グルテンフリーにも配慮されていた。友達のご飯会で日本食を作る機会が何度かあったが、ビーガン、ベジタリアンの人たちも食べられるよう食材を工夫する必要があった。ポットラックの集まりの時、他の国の留学生は、そうしたことに配慮して料理を持ってきており、驚くと同時に何も考えていなかったことを反省した。

フィンランド人との交流について。マナーという面では、時間を守ることが挙げられる。特に公式な場ではそうで、授業の最初のガイダンスで授業開始時間には遅れないようにと説明する先生も多かった。また、フィンランド人の方全員に当てはまるわけではないが、静かな人が多いという印象を受けた。向こうから話しかけられることはほぼなく、自分から話しかけていた。話し始めるのが何となく難しいかもしれないが、一度仲良くなると、とても話しやすい。

## 旅行

その他 \* 気分転換やストレス発散法など。

気分転換には、夏や秋には寮の近くの湖までよく散歩に行っていた。湖はとても綺麗で、また空気も澄んでいるので歩いているだけで心地良かった。湖のほわりにはベンチが設置されている場所もあるので、そこでたたくこともできる。ただし、蚊がたくさんいることがあるので注意。

その他には、フィンランドの友達のまねをして、部屋でキャンドルをともしてコーヒーや紅茶をのみながらゆっくり過ごしたり、編み物を習ったりしていた。

## 5. その他

## 5-1. 留学先大学について

大学の施設はとても綺麗で整備されている。先生方も課題の提出期限などについて柔軟な対応をしてくれる方が多く、また生徒の学習に協力的でフレンドリーであるという印象を受けた。質問をしやすい雰囲気があり、メールで質問した場合でも、回答が親切で対応が早かった。

加えて、留学生をサポートする仕組みが整っていると感じた。留学生には必ずチューターがつく。渡航前から連絡を取り合い、分からないことは質問することができた。また、ユヴァスキュラ大学に到着した日には原則としてチューターさんが駅まで迎えに来てくれて寮まで案内してくれることになっている。一人のチューターさんが6、7人の留学生を担当しており、チューターグループというものが形成される。そこで、手続きについてや学生団体のイベントなど有用な情報の共有をしてくれた。留学当初は、チューターの方とチューターグループのメンバーでキャンパスツアーをしたり、ご飯を一緒に食べたりしているグループもあった。チューターグループの子とも仲良くなれるのでとても良かったと感じる。

また、大学の学生団体により留学生用のイベントも用意されており、ボードゲームをしたり、ベーキングをしたりと内容も様々である。イベントがきっかけで仲良くなった子もたくさんおり、他の留学生と交流する機会があるのは、とてもありがたいと感じた。

## 5-2. 留学希望者へのアドバイス

渡航前の準備として、不安材料を増やさないためにも、手続きは早めに行うことをお勧めします。フィンランドの在留許可証の申請も大学へのアプライも基本電子手続きで、比較的楽な方であるとは思いますが、必要な書類をそろえるのに時間がかかったり、大使館の予約が時期によっては取りづらかったりします。そのため、留学が決まったら手続きの手順を確認し、早めに動いておくことで安心です。初めてのことでだらけで混乱することもありましたが、調べると手順を丁寧にまとめてくれているサイトがあるのでそちらを参照してみてください。

留学生活では、自分がやりたいと思ったことには積極的に挑戦してみたいです。本当にあつという間に月日が過ぎていくので、留学の目的、やりたい事を明確にしておくことで充実した留学生活が送れるように思います。

## 5-3. 留学を終えて

留学をするという決断をして、フィンランドを渡航先を選んでよかったなと思います。実際にその地で生活し、現地の人とかかわることで社会に対する理解を深めることができ、このことは自身の関心がある学問分野への理解を深めることにつながったように思います。

また、学問についてだけではなく、今回の留学経験は自分の考え方に大きな影響を与えるものであったと思います。半期の留学はあつという間でしたが、この期間は、私の人生の中で一番様々な考え方、生き方に触れた期間だと思います。フィンランド人の方々はもちろん、他の国からの留学生、同じ日本からの留学生、本当に多様な人達とかかわり、多くの学びを得ました。自分の性格や行動が大きく変わることはなかったにしても、視野は確実に広がりましたし、自分の新たな一面も発見することが出来ました。この学びを大切に、活かしていきたいと思っています。