

派遣留学生帰国報告書

* 帰国(復学)後の情報を入力してください

記入日	2018/7/15
所属学部	教育学部
所属学科・専攻	小学校教員養成課程教育心理選修

1. 留学先について

留学先大学名	タンペレ大学							
留学先所属学部等	教育学部							
留学期間	出発日	2018/8/17	入学日	2018/8/21	修了日	2018/5/31	帰国日	2018/6/21
住居	<input type="radio"/> 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()					
	通学時間	10分					On campus	
	通学方法	バス						
	居室スペース	<input type="radio"/> 個室	() 人部屋		<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> その他()	
食事	自炊	75 %	学食	20 %	外食	5 %	その他 () %	
保険	海外旅行保険(名称)	Student Insurance Program						
	派遣先大学指定の保険(名称)							<input type="checkbox"/> 強制加入
	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(電車)			⇄ タンペレ(電車)		

2. 留学にかかった費用について

総費用	約140万 円							
出どころ								
自費	<input type="radio"/> 貯金	10万 円	<input type="checkbox"/> アルバイト	円	<input type="checkbox"/> その他	円		
援助	<input type="radio"/> 両親	30万 円	<input type="checkbox"/> 家族・親戚	円	<input type="checkbox"/> その他	円		
奨学金	<input type="radio"/> JASSO	80万 円	<input type="radio"/> その他名称()	円				
その他	<input type="radio"/> 千葉大学助成金	20万 円	<input type="checkbox"/> その他()	円				

2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input type="radio"/>	現金	3万 円		その他()	円
留学中		海外送金	<input type="radio"/>	キャッシング	<input type="radio"/>	その他(ほぼクレジットカードでした。)

2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	現金
住居にかかった費用	ネットバンキング
その他	普段は基本的にクレジットカードを使用していた。

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			150,000	円
海外旅行保険	€	450	63,000	円
OSSMA			20,000	円
査証・在留許可証			35,000	円
住居	€	3,300	462,000	円
食費	€	2,100	287,700	円
通学に要する交通費	€	260	35,000	円
教科書、教材費	€	20	3,000	円
その他大学に支払った経費	€	120	16,000	円
光熱費	€	0(家賃に含まれているため)	0	円
その他 (旅費)	€	2,500	345,000	円
その他 (携帯電話)	€	70	10,000	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			
1 orientation course	正規	2		有	○	無
2 Practical Observation of Finnish School System for Incoming	正規	5		有	○	無
3 Identity and Lifecourse	正規	5		有	○	無
4 Finnish Education System - seminar	正規	5		有	○	無
5 Comparative Education Policy	正規	5		有	○	無
6 Finnish Survival Course	正規	2		有	○	無
7 Finnish Elementary Course 1	正規	3		有	○	無
8 Finnish Elementary Course 2	正規	3		有	○	無
9 Language, Communication and Culture	正規	5		有	○	無
10 Cultural Convesation	正規	1		有	○	無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

シラバスはインターネット上で見つけることができます。授業登録に関しては、NettiOpsuという履修登録用のサイトで行います。授業によっては履修できる人数が定められており、上限を超えた場合は抽選で履修できる学生が決められます。履修登録のできる期間がコースによって様々であるため、登録をし忘れないよう注意が必要です。

3-2. 授業内容、方法に関して

講義形式の授業はあまりなく、ディスカッションや様々なアクティビティが組み込まれた積極性が求められる授業が多かったように感じます。ただ、これは私の履修したコースのほとんどが教育系のものであったためであり、他の分野の授業では形式がかなり異なる可能性があります。ディスカッションが多く行われるコースでは、毎回いくつかの論文を読むという課題があり、授業ではそれについての話し合いを行いました。私が履修したコースの中には講義が始めと終わりの2回しかなく、グループ活動や学校見学がほとんどの割合を占めるものもありました。本当にコースによって、先生によって授業方法がかなり異なります。コースの中には、講義が全くなく、個人で論文を読み勉強し、大学のコンピューターでテストを受けるものもありました。

多くのコースで毎授業ラーニングダイアリーと呼ばれる小レポートが課されました。最終課題はエッセイかテスト(または両方)であることがほとんどでした。ダイアリーやエッセイの提出は多くの場合はmoodleを用いました。そのため、わざわざ印刷をする必要が一切ありませんでした。

3-3. 語学力について

(英語)初めの数か月はレポート作成も論文を読むのもディスカッションをするのもノートをとることさえも難しかったのですが、しばらくすると慣れてきて、そこまで苦勞しなくなりました。教育学で頻りに用いられる単語を覚えてきたことや、英語で長い文章を読むことに慣れたことが大きいと思います。周りの留学生やフィンランド人学生と比べれば全然語学力はありませんが、それでも、自分が納得できるくらいには授業でディスカッションに参加したり、エッセイを書くときに語学力が原因で苦勞することは少なくなったりしました。

(フィンランド語)やる気さえあれば、簡単なおしゃべり程度は出来るようになって感じました。フィンランド語の知識が全くなかった頃は生活していてもあまり語学力はつきませんでした。ある程度の基礎(文法・単語)を覚えると、少しずつ生活するだけでも学べるようになりました。実際に生活の中で使うことが上達への近道だと感じます。

3-4. 図書館など学内施設について

図書館は基本的に夜7時に閉館しますが、平日休日ともに24時間開いている自習室があります。図書館が休館であっても学生証があればその部屋に入って勉強することが出来ました。この自習室ではテスト期間であっても座れなくなってしまうことはありませんでしたが、図書館の他の場所は常に多くの人が座っていて、夕方に席を探そうとしても埋まってしまっていることが多かったです。大学のメインビルディングにはリサイクルルームという部屋があり、置いてあるものは自由にもらうことができます。リサイクルルームは、まだ使えるけれど不必要になったものをリサイクルできるように置いて行ける場所です。帰国する際にはその部屋に使っていたものを置いていくこともできます。

3-5. その他

ほとんどの留学生在が加入するTamyという大学生協のようなものに参加すると、様々なサービスを受けることが出来ます。そのサービスのひとつに、食器やキッチン用品を5€程で借りることが出来るというものがあります。これのおかげで私はほとんどキッチン用品を買わずに済みました。冬にはスケート靴を借りることもできました。この他にも留学生の助けとなるようなことがたくさんあるので、どのようなことが出来るのかを見ると良いと思います。

4. 生活面

4-1. 住居について

留学生は基本的にTOASという会社のアパートに住むこととなります。どのアパートに住むのかは選べず、家賃や何人部屋かなど希望を少し書いたものをふまえてTOASが指定します。私が住んだアパートは大学からバスで10分ほどの場所でした。大学周辺にはそれほどアパートは無く、大部分の人はバスか自転車での通学になります。

アパートは家具付きでした。キッチンには大きなオーブンやコンロはありましたが、電子レンジはありませんでした。個室には勉強机と椅子、大きな棚とベッドがありました。

アパートの1階に洗濯機2台と乾燥機1台、乾燥室のある部屋がありました。また、入り口近くにサウナも1部屋ありました。洗濯機やサウナなどは予約制でした。

4-2. 食生活について

昼食は学食に行くことが多かったのですが、それ以外はほとんど自炊でした。ご飯を炊くこともありましたが、パンやパスタの方が多かった気がします。野菜や果物は比較的安く、お肉やお魚は少し高めだったのもあり、野菜・フルーツを多く食べていました。時々煮物など日本食も作っていました。(海外で程度の期間過ごす、日本食がどれだけおいしいかを感じられます笑)

はじめの頃はフィンランド人が好んで食べるライ麦パンの独特な風味が苦手でしたが、しばらくたった頃にはその味が好きになったのでよく食べていました。また、カレリアパイというおかゆのパイもたまに食べていました。シナモンロールも有名なのですが、作るのが簡単なので、時々ひとりでも友達とでも作って食べていました。小麦粉やバターなど焼き菓子やパンの材料になるものがとても安かったので、焼き菓子もフラットメイトとたまに作っていました。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

大学やアパートでは不便なく使うことができました。街のショッピングモールやレストランのWi-Fiは使えますが、少し中心街を出ると使える場所は激減します。

携帯はSIMフリーのものを日本から持っていき、フィンランドでSIMカードを購入して使いました。ネット使い放題のパックであっても1月15€程度でした。

4-4. 服装について

冬は、分厚いコート、ニットにヒートテックを何枚か着ていました。特に寒い日はこれに加えてシャツも着ていました。基本的に室内はとても暖かいため、しっかりしたコートを着ていれば中はそれほど着なくても大丈夫かもしれません。実際、真冬でもコートの下は半そでの服を着ているフィンランド人の友達が何人かいました。外に出るときにはマフラー、手袋、ニット帽は必須です。寒いだけならよいのですが、これらを忘れると凍傷になりかねません。

5月半ばでも年によっては気温がかなり上がるため、半そでがあった方がいいかもしれません。私は夏用の服をほとんど持って行かなかったため、フィンランドでいくつか買うことになりました。

4-5. 健康管理について

フィンランドでは気温差がとても大きく体調を崩しやすいです。特に冬は外と室内の気温差が大きいため体調管理がとても重要になります。一番寒いときは -20°C を下回り、室内との気温差は40度以上になることもありました。このような時は特に何もなくても体が疲れるため、十分に休養をとることが必要です。

日の長さの違いに適応するのも大変でした。夏に、真夜中でも暗くならないことで体内時計が狂い、夜でも眠くなくなってしまうのはまだ大丈夫なのですが、冬の日照時間が5時間満たないほどの時は体が異常なほどに疲れやすくなり辛かったです。朝でもまだ暗く、明るくない状態で体を起こさなければならぬのはかなり大変でした。フィンランド人でもみんな冬は疲れやすいと言っているのだから、慣れることを目指すよりも十分に休むことを考えた方がよさそうです。

どれだけ体調管理に気を付けていても日本の気候とあまりにも違うため、風邪をひきやすくなってしまおうと思います。日本から風邪薬を十分に持っていくことをお勧めします。

4-6. 保険、OSSMAの利用について

毎月の安否確認のみでした。幸いにも病気などでの利用は全くありませんでした。

4-7. 課外活動について

放課後や休日に友達とやったことは何かと聞かれたときに思い浮かぶのは、家でご飯を作っておしゃべりしながら食べることと、森や湖に行くことです。外食をするとお金がとてもかかってしまうし(ランチでも1500円近くはします)、森、ショッピングモールとバー以外に友達と行くような場所はそれ程無いです。お酒を沢山飲める人やパーティーが好きな人は頻りにバーに行っているようでした。

フィンランドでは天気がいい日はとても貴重だったので、晴れた日には必ずと言っていいほど森や湖のまわりを散歩していました。多くのフィンランドの人たちが森や湖のまわりを散歩したり、自然の中で行うスポーツ(冬ならスケートやスキー、夏ならスイミングやカヌー)を楽しんだりしているのが楽しそうだったので、友達を誘って時々これらのことをしていました。

少し時間の余裕があるときは、フィンランドの他の都市に小旅行をしたり、ヘルシンキに住む友人の家に遊びに行ったりすることもありました。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

タンペレにある幼稚園や小中高校に度々伺いました。月間報告書にも書きましたが、Erasmus In Schoolsというプログラムをきっかけに定期的に訪問するようになり、授業を見学させて頂いたり、授業中に子どもたちの手助けをしたりしました。時々授業時間を頂いて、プレゼンやアクティビティを行わせていただくこともでき、貴重な体験をすることが出来ました。

4-9. 日本から持参してよかったもの

- ・おりがみ(ちょっとしたプレゼントを作りました・学校訪問の際に良い教材になりました)
- ・だしの素、カレーのルー、日本のお菓子(アジアマーケットに売ってはいますが値段が高いです)
- ・ルーゼリーフ、ボールペン、シャープペンの芯など文房具(値段が高いです)
- ・日焼け止め(フィンランドでも買えるが、日本で買ったものの方が良かった)
- ・たくさんのヒートテック数枚
- ・半そでの服(5月、6月でも 25°C 近くまで気温が上がることもある)

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

・醤油、みりん、海苔(普通のスーパーでそれほど高くない値段で買うことができます。味もそこまで違いません。)

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)

フィンランド人はシャイで物静かだと言われることありますが、私はそのようには感じませんでした。むしろ日本人よりもおしゃべりな気がします。ただ、広く浅い関係よりも狭く深い関係を好んでいるように思えます。そのため、初対面の時は少し冷たい印象を受けることもあるかもしれませんが、しばらくして心を開いてくれるとおしゃべりになることがあります。(お酒を飲む場は例外で、驚くほどみんなおしゃべりになります。初対面でも、です。お酒の力はすごいですね☺)フィンランド人の友達に、どのようなことが人付き合いをする上で好まれないかを聞いたところ、「突然大声で話しかけること」と言っていました。フィンランド人の友達と仲良くなるうえで不思議に思ったことは特にありませんでした。

ひとつ挙げるとすれば、空気を読む文化は日本特有のものであることはしっかり分かっていた方がいいと思います。やりたいことがあればやりたいと言う、嫌なことがあれば何が気に入らないのかを言う、ということが良い関係を築くうえで大切だと思います。日常の小さなことでもそうですが、大学でのグループ活動や何か挑戦したいことがあった時にしっかり自分の意見を言わなければ、せっかくの大事なチャンスを逃してしまうこともあります。「何も言わないということは満足している」と多くの人が考えるからです。相手の気持ちを汲み取ることをあまりしない環境では、自分の思うことをどんどん言っても離れる人はいないだろうし、むしろ話した方が好かれるくらいです。そのため、やりたいこと・やってみたいことはどんどん口に出してみると良いことが舞い込んでくるかもしれません。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

<バルト三国(エストニア・ラトビア・リトアニア)観光>2017年12月(5日間)、約5万円
 <ラップランド(フィンランド北部)観光>2018年2月(3日間)、約5万円
 <ハンガリー・チェコ・観光>2018年3月(4日間)、約7万円
 <サンクトペテルブルク(ロシア)観光>2018年4月(5日間)、約6万円

その他 *気分転換やストレス発散法など。

気分転換をしたいと思ったときは、歩いてすぐのところにある森や湖に行っていました。友達と行くこともあれば、一人で散歩することもありました。自然に囲まれた場所へ行くと、いつも鳥の鳴き声や木々が揺れる音に癒されました。フィンランドには整備されている森や湖が多くあるため、自然あふれる場所で時間を過ごしてみることをお勧めします！

5. その他

5-1. 留学先大学について

フィンランドの第二の都市であるタンペレの中心に位置する総合大学です。タンペレはフィンランドで最も住みやすい都市と言われていることもあり、フィンランド人学生はもちろん留学生の人数も多いです。大学の近くに大きなショッピングモールや電車の駅がありとても便利であり、また(フィンランド中そうですが)町から少し外れた場所では美しい自然を楽しむことができます。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

留学には不安や怖いと思う気持ちはつきものだと思います。すべてが未知であるためそれは自然なことだと思います。ですが、少しでも”やってみよう”という気持ちがあれば挑戦してみてください。不安や怖いと思うこともたくさんあると思いますが、ほとんどの場合はどうにかになります。無謀だと思うことでも、やってみれば意外とうまくいくことも多いです。私自身、この10か月間”とりあえずやってみよう”の精神で過ごしてきました。もちろんうまくいかないこともたくさんありますが、それも後から振り返ればいい思い出だし、そこから学べたことは数え切れないので、やって後悔したことはひとつもないです。きっと何でもとりあえずやってみると楽しいことはあるし、学べることも多いと思うので、得られたチャンスは大切にしてください。

それともうひとつ私が伝えたいのは、上手に人に頼ってみてください。人によってはすべて自分でやるべき、人に頼るなんていけない、と考えてしまうかもしれませんが、何か困ったことがあれば周りの人に頼ることも必要だと思います。無理に一人で頑張りすぎてしまうのではなく、周りの人に相談したり助けを求めたりしてみてください。そうすることで明るい兆しが見えるようになることは多いはずですよ。

5-3. 留学を終えて

楽しいこと、苦しいこと、嬉しいこと、辛いこと、達成感があったこと、悔しい思いをしたこと…本当に様々なことに挑戦して勉強して楽しんで苦しんだ10か月でした。本当に充実していて、たった10か月の出来事だったことが信じられないです。「留学期間中ずっと楽しかった！」だなんて口が裂けても言えないくらい悔しくてつらい思いをすることも数え切れないくらいあったけれど、むしろ困難に直面したことの方が嬉しくなったことの回数よりも多かったような気もするけれど、それでもすべての経験が私のかげがえのない財産で、本当に幸せだったと今思います。

私は本当に人にもチャンスにも恵まれていたと思います。もともと学びたかったことを思う存分勉強できただけでも満足であるのに、いつのまにか一緒にいて楽しいと思える友達ができ、フィンランドの自然を満喫できて、無理だと思っていた現地の学校訪問やその他の色々な体験もたくさんできて、これ以上望むものはないくらい充実していました。様々な体験をする中で多くのことを学び、また自分自身を見つめなおすこともできました。

この10か月で自分の様々な部分が少し成長した(と思う)のですが、その中でも度胸がついたことは大きかったかなと思います。これまで安全な道ばかりを選んできた私にとっては大冒険だったのですが、あまりにも想定外で難しそうなが多すぎて、途中から“もういいや！ どうにでもなれ！”と思うようになり、開き直って挑戦できるようになりました😊。驚くことに、無理だと思うようなことでも意外とすんなりできてしまったり、失敗しても周りの人が助けてくれたりしてうまくいくことばかりだったのです。とりあえずやってみようの精神が身に付いたのは私は良かったかなと思います。

留学をするという選択をしたことに対して全く後悔はないし、留学すると決めた2年前の自分を褒めたたいくらいですが、ひとつだけ不安に思うことがあります。それは、逆カルチャーショックを受けていることです。フィンランドの人々の生き方や教育の状況、環境が日本のそれらと異なり、私はそれらが心地よく感じてしまったことで、帰ってきた今、日本の現状のある部分にしんどさを感じてしまっています。留学したことで日本のいいところがたくさん見えた一方、問題を抱えている部分も見えてしまったのです。これらに気づけたことは成長といえるかもしれませんが、気づいてしまったからこそその苦しみがあり、今なんとも言えない気持ちで何かもやもやしています。今の状況と自分の気持ちに向き合い、今の自分にできることをひとつずつやっていければと思います。せっかくたくさん経験して学ぶことが出来たので、時間はかかるかもしれませんが、それらを活かせるようにできればよいかなと考えています。