

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/6/17
所属学部・研究科・学府	法政経学部
所属学科・専攻	法政経学科
留学時の学年	学部2～3年

1. 留学先について

留学先大学名	ユヴァスキュラ大学									
留学先所属学部等	経営経済学部									
留学期間	出発日	2024/8/4	入学日	2024/12/1	修了日	2025/5/31	帰国日	2025/5/30		
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	その他 ()							
	住居の決め方	大学の提携企業が管理している寮に入るか大学からメールが来た								
	通学時間	35分/15分						On campus		
	通学方法	徒歩/自転車								
	居室スペース <small>✓を入れてください</small>	<input checked="" type="checkbox"/> 個室	() 人部屋	その他 ()						
	共有スペース <small>✓を入れてください</small>	<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	その他()			
食事	自炊	90 %	学食	10 %	外食	%	その他	% ()		
保険	海外旅行保険 <small>(名称・加入プラン名)</small>	トータルサポートプログラム・Hプラン								
	留学先国・大学指定保険 <small>(名称・加入内容)</small>							加入必須		
	その他加入保険									
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. 留学資金の内訳

自費	貯金	円	アルバイト	円	その他	円	
援助	親	110万	円	家族・親戚	円	その他	円
奨学金	JASSO	97万	円	その他名称 (ENGINEサポート)	(予定)5万	円	
その他	()						円

3. 留学にかかった費用

総費用	約	200万	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)			230,570	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)			152,120	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証			73,500	円
住居	€	3,327	550,000	円
光熱費				円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	€	199	33,000	円
食費	€	2,000	330,000	円
通学に要する交通費	€	100	16,500	円
教科書、教材費				円
その他大学に支払った経費	€	70	11,500	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	WISEの送金サービス
住居にかかった費用	WISEの送金サービス
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/> 現金	170,000 円	その他 ()	円
留学中	<input checked="" type="checkbox"/> 海外送金	キャッシング	その他 ()	
現地での口座開設	開設した	用意した書類や 気を付けること等 ()	<input checked="" type="checkbox"/>	開設しなかった

4. 学業面

4-1. 履修科目一覧

履修科目名	種類 ex.正規/聴講	単位数	単位互換			
			○	有		無
1 Advanced Summer Course in English	正規	4cr	○	有		無
2 Corporate Reputation Management	正規	6cr	○	有		無
3 Introduction to Corporate Communication	正規	5cr	○	有		無
4 Communication in a Multicultural Workplace	正規	3cr	○	有		無
5 Speak up: Improving your English through SpokenInteraction	正規	2cr	○	有		無
6 Corporate Responsibility and Business Ethics	正規	5cr	○	有		無
7 Survival Finnish	正規	2cr		有	○	無
8 Digital Marketing	正規	6cr	○	有		無
9 Activate Your English	正規	3cr	○	有		無
10 Introduction to Marketing	正規	5cr	○	有		無
11 Marketing Management	正規	5cr	○	有		無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

千葉大学のように履修登録期間があるわけではなく、授業によって履修登録する時期が異なる。というのも、フィンランドでは授業が始まる時期が科目ごとによって違うからである。基本的に登録申請は授業が始まる前までにしなければならないが、出席してみても合わなかったら自分で登録取り消しも可能である。履修登録は、SISUという、千葉大学でいうと学生ポータルページで行う。

4-3. 授業内容, 方法に関して

ビジネス系の科目、英語科目、フィンランド語科目を受講した。ビジネス系の科目はほぼ講義とグループワーク、プレゼンテーションで構成されていることが多かったが中には講義のみの授業もあり、それは他学部も学生も多く取っていた。英語科目は少人数で、ペアやグループで話す時間を多く設けてくれるため、スピーキング力向上が期待できる。フィンランド語の授業ではフィンランド語の基礎に加え文化なども学べる。文法などを一方的に教えられるのではなく、実際に話しながら学べるので楽しかった。

4-4. 語学力について

IELTS6.0を取得していったが全然足りていないと感じた。4技能全てをブラッシュアップする必要があるが、特にスピーキングとリスニングは力を入れるべきだったと思う。リスニングはだんだん慣れていくものであるが、スピーキングは時間が経てば上手くなるものではないと感じた。英語が母国語でなくとも他の国の学生はネイティブなのではないかと思うほど皆流暢に話すので、気圧された。

4-5. 図書館など学内施設について

外出する用事がない限り家で勉強するタイプであり、私が通っていたキャンパスが図書館のあるキャンパスではなかったため大学の図書館はあまり利用しなかった。たまに利用するとしても授業後から夕食前の限られた時間だったのであまり詳しくは知らないが、おそらく千葉大学の図書館よりも閉館時間が早かった。図書館内部はソファがあったりヨガボールがあったりリラックスしながら勉強できるスペースがある他、卓球台やエアロバイク付きの勉強机などユニークな設備もあった。

4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

2024年度後期は法政経学部の授業を7科目14単位とった。

5. 生活面

5-1. 住居について

歴代の留学生がKOASではなく Soihtu を選べとおっしゃっていたので私も Soihtu を選択した。実際 KOAS に住んでいた留学生は Soihtu の方がいいと言っていた。Soihtu の Kortepohja 学生村というところに住んでいた。9割以上の日本人留学生がこの学生村に住んでおり、その他の国からの留学生やフィンランド人学生も生活している。サウナやジム、勉強スペース、レストランなど施設も充実していた。シェアアパートか一人部屋かは選択できるので、私はシェアアパートを選び2人の留学生とともに暮らした。Qビルディングに住んでいて、キッチン、トイレ、バス共用である。バスとトイレは別だった。ビルによって何人とシェアをするのかや築年数、エレベーターの有無が異なる。一人部屋を選択した場合綺麗なエレベーター付きのビルに住める。シェアを選ぶのであれば、SかRをお勧めする。申請の際にリクエストするのも一つの手だ。

5-2. 食生活について

大学にお昼の時間帯に友人といた場合は学校のレストランで食事をしていた。学生証を持っていけば一食2.95€のバイキング形式の食事がとれるので外食が高いフィンランドではお得である。だが、基本的に自炊をしていた。ユヴァスキュラにある主なスーパーは Smarket, Kmarket, Lidl, PRISMA, SALE である。Kortepohja 学生村から徒歩で行けるのは Smarket, Kmarket, SALE で、この中だと Smarket が最も安い。Kmarket は品質が高いと聞く。SALE は私が住んでいた Q から徒歩1分だったので最も利便性が高かった。ただ私が1番利用していたスーパーはシティセンターに位置する Lidl で、とにかく安い。ただでさえ物価が高いフィンランドなのに円安でもあったためありがたかった。PRISMA は学生村からは距離があるのだが、規模がとても大きく、量り売りで安くお肉が手に入る魅力がある。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

DNA の月19.9€ の SIM を使っていた。はじめにヘルシンキ空港の Rkioski でピンク色の DNA の SIM を買い、その後はアプリをダウンロードして有効期限が切れたら買うという方法をとっていた。この DNA の SIM より安い esim もあるのだが、DNA だと電話番号が手に入るという利点がある。

5-4. 服装について

とにかく暖かいダウンジャケットを持っていくことをお勧めする。私はそのために新しく日本で購入していった。ただフィンランドにはセカンドハンドショップ文化があるため、いいものが手に入るか保証はできないがフィンランドに行ってから購入するのもありだと思う。私はウィンターブーツを持っておらず、当初はセカンドハンドショップで買おうとしていたがいいものが見つからず、結局中も本物の動物の毛でできた新品を買った。結果普段関東にいたら体験しない寒さにも耐えられたので良い買い物だった。

5-5. 健康管理について

何回か風邪になり、90錠あった風邪薬を全て飲み切ってしまった。友人からもらってことなきを得たが、風邪をひきやすい人は多めに持ってきた方が良いかもしれない。フィンランドでも花粉は飛ぶそうなので、必要であれば花粉症の薬も持って来るべきだろう。

5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

幸いなことに一度も利用しなかったが、留学中に骨折をして手術、入院した先輩がいたので、他人事ではないと思った。

5-7. 課外活動について

アルバイトやボランティアなどは特に行っていない。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

大学は違うけれど同じ学生村に住んでいる人たちとは交流があった。バーベキューをしたり、アイスフィッシングを体験したりした。学生村でよくイベントが開催されているので興味があれば行ってみたい。

5-9. 日本から持参してよかったもの

前期後期問わず湖で泳ぐことがあるので水着やサンダルを持ってきた方が良い。サンダルはサウナに入る時も便利だ。寝袋もあると役に立つと思う。キッチン用品で言えば、箸、まな板、ボウル、はさみ、タッパーは重宝する。汗拭きシートは探しても見つからなかったのが気になる人は持って来るのが良いだろう。調味料でお勧めなのは麺つゆ、出汁、鶏がらスープ、中華万能調味料(味覇、創味シャンタンなど)、焼き肉のたれである。醤油や味噌、米酢はスーパーやアジアンマーケットで調達できる。PRISMA のそばのアジアンマーケットで日本製の味噌を買うことができる。重量制限内であればできるだけ多くのもを持って来ることを推奨する。

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

特になし。

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)

価値観やマナーが違うのは当たり前なので、それに不快感を示したり、必要以上に反応しないことが重要である。もしこちら側の習慣を否定され嫌な気持ちになったとしたら、相手はそう感じるという事実を認識しつつ、これも大切な私たちの文化であるということを相手に理解してもらえよう感情的にならないよう注意して説明してみよう。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

スウェーデン・ストックホルム、ウプサラへの旅行 期間：2024年9月17日～9月22日 費用：約400€(日本円で約66000円) 内容：観光

その他

自分の部屋に閉じこもって漫画を読んだり動画を見たりする、料理、サウナに行く。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

行ってみたいという気持ちがほんの少しでもあるなら行ってみたいと思います。留学ってすごく大きな挑戦のように聞こえるかもしれませんが、実際は他の国で学生生活を送ることです。もちろん日本では経験できないような、その国ならではのこともあったり、色々な国の人たちとの出会いはあると思います。すごく素敵なことですがそんなに大変なことではないので、まず行ってみたい、たくさんのことを体験してほしいです。私はこの留学していた10ヶ月が、人生で一番濃い10ヶ月でした。本当にさまざまな経験をして、人間的に成長できたかは分かりませんが、深みは出ていたらいいなと思っています。良くて悪くても人生は経験が大事だと思っているので、まず一歩踏み出してみてください。

6-2. 留学を終えて

これからも海外の人と関わっていききたいと思う。留学でできた繋がりも大事にしたいし、新しい出会いにも積極的にになりたい。この留学はとても貴重な経験だったので、就職活動をして社会人になってからも、ずっと大切に、時には活用していきたい。英語を話す機会が大幅に減少しているので、英語力の低下が懸念点であるが、引き続き英語の勉強をしていきたい。