

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2024/6/24
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
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		Humanities and Social Sciences									
留学期間	出発日	2023年12/31	入学日	2024/1/3	修了日	2024/5/26	帰国日	2024/5/27			
住居	☒ 大学(紹介)の寮・アパート			☐ 民間アパート			☐ その他 ()				
	住居の決め方		現地大学からの案内								
	通学時間		大学の教室までバスの乗車時間含めて15分ほど						☐ On campus		
	通学方法		バス								
	居室スペース ☒ を入れてください	☒ 個室			() 人部屋		☐ その他 ()				
	共有スペース ☒ を入れてください	☐ 完全個室		☒ キッチン	☒ トイレ	☒ バス	☒ リビング	☐ その他()			
食事	自炊	70 %	学食	25 %	外食	5 %	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(H)								
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)		指定なし							☐ 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)									
		成田 ⇄ 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	100,000 円	☐	アルバイト	円	☐	その他	円
援助	☐	親	円	☒	家族・親戚	1,000,000 円	☐	その他	円
奨学金	☒	JASSO	400,000 円	☐	その他名称 ()				円

3. 留学にかかった費用

総費用	約	1,400,000 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)			210,080	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)			80,740	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証			55,700	円
住居			63,300×5か月=316,500	円
光熱費			上記家賃に含まれる	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	ユーロ	19.9×5か月	16,400	円
食費			40,000×5ヵ月=200,000	円
通学に要する交通費			33,000(5ヵ月分のバスの定期)	円
教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費			1,400	円

その他 娯楽(スノーボード、旅行等)			400,000	円
その他 服、歯医者などの事前準備			50,000	円

3-2. 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

3-3. お金の管理方法

渡航時	☒	現金 40,000 円			その他 () 円		
留学中		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 ()			☒	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	単位互換申請			
1 Activate Your English	正規	3cr	☒	有		無
2 Academic English Communication 2	正規	3cr	☒	有		無
3 Education in Finland	正規	3cr	☒	有		無
4 Introduction to Intercultural Communication	正規	5cr	☒	有		無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

Sisuと呼ばれる千葉大学でいうシラバスのようなサイトがあり、そこから履修登録や授業の詳細を見ることができる。授業が始めてからもある程度の期間は履修を変更でき、授業を実際に受けてみてから変更することができる。

4-3. 授業内容, 方法に関して

一般的な授業形態は講義形式であり、先生の講義を聞き、グループワークをしたり最終発表を行ったりする。そのほかにはindependent studyと呼ばれる前回オンデマンドで自分のペースで授業を行う形式もある。英語で講義を受けたい場合は、Sisuの授業詳細から、使用言語が英語と書かれた授業を履修する。

4-4. 語学力について

渡航前に、日常会話で支障をきたさないレベルの英語力はつけていた。それでも最初のころは、授業中に先生が話している内容を理解できないこともあったり、ヨーロッパ訛りの英語を聞き取れないことも多くあったが、大きな支障をきたすことはなかった。

4-5. 図書館など学内施設について

図書館がとてもきれいで、多くの学生が勉強している。大学内のいたるところに食堂があり、学生は2.95€でビュッフェスタイルの学食を食べられる。

5. 生活面

5-1. 住居について

日本出発の1か月ほど前に寮の案内がメールで届き、SoihtuかKOASの2つのうちから選べるが、Soihtuの方が絶対に良い。KOASに住んでいるほとんどの学生がSoihtuに引越したいというほどであった。Soihtuにはサウナ、ジム、食堂、体育館など様々な施設が充実していたり、スーパーも徒歩で10分弱のところにあたりと日常生活で困ることはない。

5-2. 食生活について

物価が日本と比べてかなり高いので、外食は減多にしなかった。主にパスタが主食で味を変えて飽きないように工夫しながら自炊していた。学生食堂は2.95€ (約500円) 払えばおなか一杯になるまで食べられるので、自炊に飽きたときや学校にいる日などはよく利用していた。

5-3. インターネット環境、携帯電話について

学校、寮にはwifiが完備されており、その利用料は家賃に含まれている。携帯のついては、現地でDNA社のSimカードを購入した。1か月単位の購入で、専用のアプリから1ヵ月ごとに購入（更新）していた。1か月19.9€(約3200円)でデータは無制限であったから、寮や学校のwifiにつなげなくても支障はない。

5-4. 服装について

冬場は極寒(最低-30℃程)のため、服装に関しては注意が必要である。私は日本からユニクロの超極暖の上下セットを2セットほど持参した。また、日本でも毎年使用しているダウンと、ユニクロのフリースを持参した。-30℃くらいになると、最低限の肌の露出にしなければいけないので、目以外はネックウォーマーやフードなどで覆っていた。しかし、5月になると急に暑くなり（25℃程）半袖でないと暑いくらいである。私は夏服を持参していなかったため、現地のセカンドハンドショップで購入した。

5-5. 健康管理について

ほぼ体調を崩すことはなかった。（ほぼ毎日サウナに行っていたおかげ？）

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

フランスの旅行中に携帯の盗難被害にあったが、保険に含まれる盗難保険により、携帯本体代金の7割ほどが負担された。

5-7. 課外活動について

大学が運営しているU-move というスポーツコミュニティに入会費を払って加入していた。これに加入すると、毎日開催されている様々なスポーツセッションに参加することができる。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

基本的に留学生同士で仲良くなることが多かった。留学生同士で各国の食べ物を持ち寄る食事会や、一緒にバーベキューをするといった集まりが頻繁に行われていた。

5-9. 日本から持参してよかったもの

料理酒、コンソメ、だしといった調味料。みりんは現地でも容易に調達できるが、料理酒はどこに行っても売っていなかった。サンダル、水着、スノーシューズ

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

電池、即席みそ汁

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)

日本人はよく優しい人が多いといわれるが、私が出会った人は本当に細かいところまで気遣いができる優しい人が多かった印象がある。熱いものを飲むときや麺を食べるときに音を立てるとマナーが悪いと指摘されたことがあった。フィンランド人は、バスから降りるときにほとんどの人が運転手に向かってありがとうと言っていた。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

ラップランドへの旅行 期間：2024年2月5日～2月9日（四泊五日） 費用：10万円 内容：ツアー料金、食費
オーストリアへの旅行 期間：2024年2月28日～2月30日（二泊三日） 費用：6万円 内容：航空券、ホテル、食費
フランスへの旅行 期間：2024年5月16日～5月19日（三泊四日） 費用：4万円 内容：航空券、食費
スイスへの旅行 期間：2024年5月19日～5月21日（二泊三日） 費用：8万円 内容：航空券、ホテル、食費

その他

サウナ、スポーツ

6. その他

6－1. 留学希望者へのアドバイス

フィンランドは本当におすすめの国です！治安も日本より良いし、大自然に囲まれて生活できるし、日常生活で英語を使用できるから英語力向上にもぴったりの国です。交換留学をして後悔したことは一つもありません。もし交換留学に応募しようか迷っているのであれば、ぜひ応募してみてください。

6－2. 留学を終えて

フィンランドへの留学を通じて、日本がいかに狭い世界であるかを実感しました。多様な考え方や価値観を持つ人々との交流は大きな刺激となり、日本の「普通」が必ずしも世界の「普通」ではないことを学びました。この経験により、どんな状況にも柔軟に対応する力が身につきました。将来はこの経験を活かし、多文化な職場で働きたいと考えています。多様なバックグラウンドを持つ人々と協力し、新たな価値を創造することに挑戦したいです。留学を通じて自信がついた一方、異文化の中での自分の限界も感じ、不安もありますが、それを乗り越えることでさらなる成長を目指したいです。