

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	教育学部
所属学科・専攻	小学校コース教育学選修
留学時の学年	学部4年生～4年生（再）

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		教育・心理学部											
留学期間	出発日	2023/8/10	入学日	2023/8/28	修了日	2024/5/26	帰国日	2024/6/20					
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		大学から届いたapplication formを入力し提出した後、大学側が決定										
	通学時間		自転車15分、徒歩30分、バス10分						☐ On campus				
	通学方法		自転車（冬でも雪かきが頻繁に行われているため可）or 徒歩 or バス										
	居室スペース ☒ を入れてください		☐ 個室		☒ (3) 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 60 % 学食 37 % 外食 3 % その他 % ()												
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)		海外旅行保険 (JTBトータルサポートプログラム) Hタイプ										
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)		特になし									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) 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	20万 円		その他	円
援助	☒	親	110万 円	☒	家族・親戚	30万 円		その他	円
奨学金	☒	JASSO	101万 円		その他名称 ()				円
その他		()							円

3. 留学にかかった費用

総費用	約	250万 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)			321,630	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)			176,280	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証			59,000	円
住居	€	3,580	約60万	円
光熱費		住居代に含まれる		円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	€	165	28,000	円
食費			15万	円
通学に要する交通費		自転車購入100€バス50€	自転車購入16000円バス8250円	円
教科書、教材費		0	0	円

その他大学に支払った経費				円
その他（uMove（スポーツセッションへの参加））		60	10,200	円
その他（student union）		70	12,000	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、金融アプリ（Revolut）
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	✓	現金	13000（80€）	円	✓	その他（クレジットカード）	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			
1	Special Education Learning Environments	正規	5		有	✓	無
2	Developing Effective Learners	正規	3		有	✓	無
3	Perspectives on Learning and Development	正規	5		有	✓	無
4	Children’s Social-emotional Development and Well-being in Early Childhood	正規	5		有	✓	無
5	Teaching practice for International Students	正規	5		有	✓	無
6	The Language and Modalities of Education and Pedagogy	正規	5		有	✓	無
7	Introduction to Digital Technologies for Learning	正規	3		有	✓	無
8	Education in Finland	正規	3		有	✓	無
9	My Finnish	正規	5		有	✓	無
10	Everyday Finnish	正規	5		有	✓	無
11	Each one teach one/Finnish	正規	3		有	✓	無
12	Advanced Summer Course in English	正規	4		有	✓	無

4-2. 授業科目の選択、登録方法

渡航前に大学のホームページを見てある程度取りたい授業を決めておいた。 学期が始まる直前のオリエンテーションで詳しい授業の選択方法や登録方法について説明があったため、その後再度本格的に考え、決定した。授業期間が各授業で異なるため、登録期間も異なるが、基本的に学期が始まって1週間以内に決定、登録できれば困らないと思う。キャンセルもできるため、最初多めに登録しておき、1回目の授業に参加して履修を決めたものもあった。（1回目の授業の最後で最終課題のグループワーク用のグループを決めるときもあったため、その時間内でその授業をとるかどうかが決めなければならないものもある。） 留学生は基本的に英語で行われる授業から授業を選択する。授業によっては講義はフィンランドだが、最後のテストだけ英語も用意されているものもある。そのような授業は留学生は講義に参加せず自分で本などのmaterialを使って勉強し、最後の試験だけ受けに行く必要があるらしい。シラバスを読んで分からないことがあるときは、先生に直接連絡をすると丁寧に教えてもらえた。 授業の開始・終了時刻も授業ごとに異なるため、他の授業とかぶらないように調整するのが難しかった。かぶってしまう場合も、先生に了承を得ておき、数回遅刻して出席した授業もあった。よくあることのように、先生やまわりの生徒も理解していた。授業の教室も毎回同じとは限らないため、確認が必要である。
--

4-3. 授業内容、方法に関して

予習として論文を読み、授業では先生がその論文+αの説明をしたり、その内容について確認した後にディスカッションをしたりした。復習で論文を読み、授業内容と合わせてリフレクションを書いて提出するものや、特に予習復習はせずに最終課題だけが求められるものもあった。ディスカッションがある場合には、論文など与えられたmaterialに目を通すだけではなく、自分の意見を整理したり、特に気になった部分などをpick upしたりしておくことで自信を持って授業に臨めるといった。毎回の授業ごとに内容やそれについての自分の意見をまとめるlearning diaryが課題の授業もあった。提出は学期末だが、ためると最後しんどいので、その都度書いた方がよい。

また、授業初回で最終課題が紹介される場合がほとんどなので、エッセイのテーマや内容をきちんと確認し、それを意識して授業を受けていくとよい。例えば、「講義で学んだこと」についても書く場合は、毎回の授業後にその授業で学んだことをまとめておけば、最終レポート時の負担を減らすことができる。グループワークは3、4人で協力、役割分担をしてレポートを協働で書き上げ、その内容をプレゼンするものがあった。教科書は1冊も購入しなかった。ほとんどの教材がムードルにアップロードされるか、図書館のサイトから電子版をダウンロードできるものだった。

4-4. 語学力について

ReadingとWritingは授業を受け、課題に取り組む中で慣れて向上したと思う。

Listeningに関して、ヨーロッパを中心に多くの国から留学生が来ているという環境であったため、出身の国ごとに英語にも様々な特徴やアクセントがあり、聞き取ることが難しい場面は最後まで少なくなかった。アメリカ英語をよく聞いて日本では勉強していたが、ヨーロッパはイギリス英語が主流なので、イギリス英語でも勉強しておけばよかったと思った。

Speakingに関しては、向上したというより、英語で話すことへの抵抗がなくなった、英語を使うことに慣れた、という表現が合っている気がする。想像以上に伸びづらかったのが正直な感想ではあるが、渡航前に比べれば英語が出てきやすくなったし、自信を持って話せるようになった。渡航前は語学力の向上が留学の大きな目的の一つであった。しかし、いざ留学をしてみると語学力以上に得られるものが本当に多いことに気づかされた。そのため、留学全体としては非常に満足できている。

留学生のほとんどが第二言語として英語を話しているため、ネイティブに比べると話すスピードは速すぎず、スラングなどの意味が分からない単語を使うことも少なく、英語を話すことの難しさも理解してくれていることが良かった。

4-5. 図書館など学内施設について

図書館は平日は朝7時から夜9時まで、土日は16時まであいているため勉強のためによく使った。図書館内の学食は平日18時まで営業しており、土曜日もランチの営業をしているため、勉強ついでに食事がすませるため便利だった。図書館1階のカフェでは、マイボトルを持参すると0.6€でコーヒーが買えるのでおすすめ。図書館があるメインキャンパスから別のキャンパスへは、徒歩で15分ほどかかる。

5. 生活面

5-1. 住居について

申し込みの段階でsoihtuかKOASか選択できる。私は先輩の帰国報告書でおすすめされていたsoihtuを選択した。soihtuは団地のような広い敷地内に各棟が立っていて、その中心にはサウナ、ジム、学食、勉強スペースなどが入った棟がある。大学までは近くはないが、施設が充実していて、友達とも会いやすく、スーパーも近いためこちらを選択してよかったと思う。日本人の留学生は全員soihtuに住んでいた。KOASは市内に点在しており、一つ一つの規模はsoihtuよりも小さい。大学から近いものもあれば遠いものもあるため、立地の良しあしは運だと思う。

私は日本人の男子1人、女子1人と一緒に3人のルームシェアだった。男女一緒の部屋は当たり前で、結構あったので（男子2女子1もあった）、男女別がいい人はその希望をきちんと書くことをおすすめする。また、国ごとに部屋をまとめられる傾向にあるので、日本人と住みたくない場合はその希望も書いた方がよい。また、部屋の移動はシステム上できることになっているが、一度部屋が決められると基本的にできないと思った方がよい。日本人以外と住みたかったので秋学期終了後に大学や寮に問い合わせたが、対応してもらえなかった。一人部屋への移動も春学期中に申し込んだが、希望は通らなかった。

ルームシェアではあるが、ベッド、机がある、鍵のかかる個室が用意されているため、プライベートも大切にできて良かった。

5-2. 食生活について

授業があるときには学食をよく利用した。1食2.95€でサラダと主食がとり放題、メインのおかずが1品とれる。システムが分かりにくいので、気をつけないと余計に払わなければならない。スーパーは肉が高いように感じたが、野菜や果物はそこまででもないため、自炊は安く済むと思う。お米はpuuroriisiと書かれている、おかゆ用のお米が日本米に一番近いと聞いたため、毎回それを購入し、鍋やレンジで炊いていた。

5-3. インターネット環境、携帯電話について

DNAという会社のプリペイドカードを使った。アプリをダウンロードして自分でセットアップし、30日ごとに追加で支払いをしていた。一番安いものがデータ使い放題で19.9€（海外ローミング20G、フィンランド・北欧では使い放題）だった。旅行に行かない月は格安のesim（3GB、9€）を利用した。寮にも大学にもwifiがあるため、普通の生活ではデータはあまり使わなかった。空港、電車内にもWiFiがあるため、フィンランドに着いてすぐ、プリペイドカードを買う前にもスマホを使うことができる。

5-4. 服装について

8月下旬には涼しくなり半袖がいなくなったが、また5月中旬ごろから最高気温が27.8℃など、半袖でもいられるくらい暖かい日も出てきた。スペインやポルトガルなど、南の国に旅行に行くときにも半袖があると良いため、数枚半袖を持っていくことをおすすめする。秋には日本の冬に使っていたコートやウルトラライトダウン、カーディガンなどが役に立った。服はシティーセンターにあるH&Mなどでも安く購入できるほか、セカンドハンドショップも充実しているため、そこでもよく購入した。本格的に雪が降り、積もり始めた11月の初めくらいに長い丈のダウンジャケットと滑らないようなグリップ付きの靴を用意した。この2つと、ニット帽、マフラー、手袋があれば冬でも大学まで歩いて行けた。-20℃近くなる日は、これに加えてスキーで使える、風を通さないようなズボンをはいていた。室内は暖かいため、コートの下は、日本の冬と同じようなヒートテックとセーターで十分。

5-5. 健康管理について

日本にいるときよりも体調を崩しやすかったが、日本から持って行った薬のおかげで、病院には行かずに済んだ。11,12月は日がとても短くなり、曇りも多く、精神的に落ち込む人が多いと聞いた。私はこの時期朝から大学によく行っていたおかげが、生活リズムを崩さずに済み、人ともよくコミュニケーションをとっていたために特にダメージはなかった。自分の部屋にこもりきりになってしまうと良くないので、大学に行ったり、誰かと話したり、運動をしたりするとよいと思う。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

利用しなかった。

5-7. 課外活動について

uMoveというものに加入すると、その団体(?)が主催する様々なスポーツセッションに参加することができる。球技の他、ダンス、ヨガ、筋トレなど様々なセッションが開催されており、とても楽しかった。これに加入していると、毎週土曜日に無料で屋内プールも使える。

日本文化を紹介する機会が多くあった。現地に住む日本人の方がconnectionを作ってくれた、日本文化の授業を行っている中学校に出向いたり、ユヴァスキュラに工場があるトヨタが主催のJapan Dayというイベントに日本人留学生がボランティアとして参加したりした。現地の学生向けに開講されている日本語の授業にも、ネイティブスピーカーとして参加した。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

Local friendship programというものに参加していた。フィンランド人のご夫婦とマッチングし、定期的に会って一緒にご飯を食べたり、クリスマスパーティーやサマーコテージにお邪魔したりした。フィンランドの生活を直に体験できる、非常によい経験になった。前期は8月の終わりごろまでにウェブサイトにあるフォームから申し込む必要がある。

5-9. 日本から持参してよかったもの

ヒートテック上下、USB（寮や大学で無料で印刷ができる）、ウエストポーチ（旅行用）、大きめのリュック（機内への持ち込みが可能なサイズ）、室内シューズ、運動着、水筒、ざる、折り畳み傘、洗濯ネット、水着、ビーチサンダル、だし、ふりかけ、はし、インスタントみそ汁、薬

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

特に思いつかないが、洋服はお気に入りを持っていくよりも、帰りに現地で捨ててもいいようなものを持っていけばよかった。洗濯機が激しく洋服がだめになりやすいし、帰りの荷物を減らすことができる。

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)

英語でのコミュニケーションに関して、聞き取れなかったら聞き返して話の内容をきちんと理解して会話についていくことの重要性に気づいた。よく聞き取れなかったのに分かったふりをしてしまったり、なんとなく聞こえた程度で相槌ですませてしまったりすると、結局自分から話出せず、次の会話につながらないし、会話を盛り上げられない。相手の言っていることがよく分からない場合は自分の言葉で言い直して確認するのもいいと思う。

一度話してしまえば、すれ違ったとき、目が合ったときに手を振りあえる関係になれるのはとても嬉しかった。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

タンペレ (フィンランド)	2023年8月20日 (日帰り) 70€ (1万2000円)
バルト三国 (エストニア、ラトビア、リトアニア) 旅行	2023年10月18日～22日 (5泊6日) 365€ (約6万3000円) ツアー
ラップランド旅行 (フィンランド)	2023年12月4日～9日 (5泊6日) 710€ (約12万円) ツアー
デンマーク・ドイツ・イギリス	2023年12月27日～2024年1月7日 (11泊12日) 約22万円
スウェーデン・ノルウェー	2024年2月24日～27日 (3泊4日) 約6万円
中央ヨーロッパ (ドイツ・チェコ・オーストリア・スロバキア・ハンガリー)	2024年3月23日～31日 (8泊9日) 約19万
コラリ (フィンランド)	2024年4月13日～14日 (1泊) 約2万円 local friendのサマーコテージへ
ロフォーテン旅行 (ノルウェー)	2024年4月23日～29日 (6泊7日) 420€ (約7万2000円) ツアー
フランス・スイス・ドイツ・スペイン・ポルトガル	2024年5月26日～6月13日 (18泊19日) 約30万円
トゥルク (フィンランド)	2024年6月17日～18日 (1泊2日) 約3万円
ボルヴォー (フィンランド)	2024年6月19日 (日帰り) 約3000円

フィンランドには多くのホリデーがあるため、その機会を使えば旅行にも行きやすいと思う。

(10月中旬: 秋休み、12月中旬～1月初め: クリスマスと年末年始、2月下旬: スキーホリデー、3月下旬: イースター ※5月はほとんど授業がなく、最終課題に取り組む期間だった)

その他

運動はよい気分転換になったと思う。毎週火曜日には寮の中にある体育館でスポーツセッションが開かれており、よく参加していた。また、ジムに行ったりジョギングをしたりもした。フィンランドの美しい自然は、見ているだけで癒された。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

留学の目的や、どう成長して日本に帰りたいのかを常に意識していれば、必ず有意義な留学生活が送れると思います。私はルームメイトが日本人であったり、日本人が多かったりして初めショックを受けましたが、本当に日本人間の絆は強く、一生の友達ができ良かったと今は思っています。日本人が多かったおかげで、日本文化を紹介するような機会にも恵まれました。もちろん語学力を伸ばすことも留学において大切ですが、日本人ともいい関係を築くことで経験できることも多くなるはずです。

6－2．留学を終えて

留学をして特に良かったことは3つあります。1つ目は、今後の進路を含め、自分なりの人生の目的を見つけられたことです。私は留学をしたことでこれから自分はどんな人生を送りたいのか、何を大切にしたいのか、ということが明確になりました。2つ目は、海外に出ることで日本のすごさに気づき、日本人であることを誇りに思えるようになったことです。3つ目は留学生活だけではなく旅行にも沢山行ったことで、本当に沢山のことを経験し、自信が持てるようになったことです。今まで自分がいた当たり前の環境から離れたことで気づけたこと、考えられたことは想像以上に多く、留学に行ったことでこれからの自分の人生が大きく変わったと思います。準備は大変でしたが、留学に行けて心から良かったと思っています。