

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2024/7/30
所属学部・研究科・学府	融合理工学府
所属学科・専攻	創生工学専攻 デザインコース
留学時の学年	学部4年～修士1年

1. 留学先について

留学先大学名		Köln International School of Design										
留学先所属学部等		Integrated Design										
留学期間	出発日	2023/9/5	入学日	2023/9/21	修了日	2024/2/6	移動日	2024/2/14				
住居	☐ 大学(紹介) の寮・アパート	☐ 民間アパート	☒	その他 (ホームステイ)								
	住居の決め方		werkとWG-GESUCHTのサイトでオーナーに直接メール									
	通学時間		40分						☐	On campus		
	通学方法		トラム・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	20 %	外食	10 %	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									
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)		TK						☒	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 ⇄ フランクフルト										

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	150 円	☐	家族・親戚	円	☐	その他	円
奨学金	☐	JASSO	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	110万	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)	ユーロ		250,000	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)			100,000	円
その他の保険料		520	87,000	円
査証・在留許可証				円
住居		1,600	268,000	円
光熱費				円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)		65	10,900	円
食費		475	80,000	円
通学に要する交通費				円
教科書、教材費				円

その他大学に支払った経費		300	50,300	円
その他 (外食費)		685	115,000	円
その他 (必需品)		102	17,100	円
その他 (旅行など)			110,000	円

3-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	
住居にかかった費用	
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	☒	現金		10,000 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 (住民登録書、マイナンバー) 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 KISD Essential	イントロ	2	☐	有	☐ 無
2 Cologne Resources	プロジェクト	1	☐	有	☐ 無
3 Re: Re: Rearrange	プロジェクト	6	☐	有	☐ 無
4 Self-Initiated Project	プロジェクト	6	☐	有	☐ 無
5 From Service Design to Policy Design	プロジェクト	3	☐	有	☐ 無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

授業が始まる2週間前から始まり、履修登録期間は1週間です。留学生は登録期間の数日前から登録を始めることができます。先着順なので、人気の授業は定員を超えるとwaiting listで空きを待つ必要があります。サービスデザインの授業は人気なので受講したい場合は早めに登録することをお勧めします。 履修登録期間を過ぎてもまだ空きがある授業には登録可能です。また、自分がまだwaiting listにいる場合も初回の授業に行くと席が空いていたりもします。

4-3. 授業内容, 方法に関して

Re: Re: Rearrangeの授業期間は2ヶ月間で、プロダクト・産業デザインの授業です。プラスチックを射出成形を用いてリアレンジするという内容で、実際に金型を作り射出成形まで行いました。Self-Initiated Projectは学生が自由にテーマを決めて好きなプロジェクトを行うことができます。私たちのグループはQueer Communityをテーマに雑誌を作成しました。From Service Design to Policy Designの授業期間は1週間でワークショップのような形式です。サービスデザインのマッピング方法などの手法を学びました。
--

4-4. 語学力について

日常会話が難なくできるレベルであれば、個人作業の授業は困らないです。しかし、グループディスカッションをする授業内では、そのレベルであると取り残されてしまうことがあると思います。私は、グループメンバーの議論のスピードが早く、どんどん進んでいくのでリスニングに集中しすぎて意見を言う隙ができずに悩んだことがありました。デザイン学生であればそういった場面は出てくるとはと思いますが、そういう授業を継続して受講し、議論には意見をまずはじめに発したり、周りにいつでも聞ける環境を作ったり、たくさん共感したりなどを実践していたら馴染むことができるようになっていました。

4-5. 図書館など学内施設について

デザイン学生のためのキャンパスがあるので、そこから出ることはほとんどありません。エントランスを抜けると作業スペースがあるので、みんなそこで作業をしています。みんなが集まるスペースでもあるので、そこにいと必ず友達に会えます。プロトタイプをするための機材や施設は揃っています。金属、木材などの加工スペース、さまざまな種類の印刷ができるスペースなど、充実しています。

5. 生活面

5-1. 住居について

ホームステイだったので、ホストマザーとルームメイトと暮らしていました。当たり外れが激しいと言いますが、その通りで、ホストマザーがかなりヒステリックで普段は基本優しいのですが、叫んだりお金を要求してきたりすることがありました。（もちろん渡していません）またホストマザーはノックなしで私の部屋に入ってくることもよくありました。実際に暮らし始めてみないとわからないことはあります。私は部屋を変えずにそのまま過ごしましたが、最悪部屋を変えるという選択肢を持ってもいいかもしれません。またプライベートをしっかり欲しい人であれば、入居する際に鍵などその辺りも確認しておくといいと思います。

5-2. 食生活について

ルームメイトとご飯を食べることが多かったです。私のルームメイトはかなり健康志向で、ベジタリアンではなかったですが、肉やミルクやチーズなどはこだわりがありました。そのため、家で肉を食べることはほとんどなく、大豆をよく食べていました。ベジタリアンの思考はなかなか日本では触れないので面白い経験でした。

5-3. インターネット環境、携帯電話について

ドイツ到着の初日に、キオスクでSIMカードを買いました。Lycamobileというブランドです。月々10ユーロで8GB使えるので、とても安いと思います。家にはWi-fiがありました。街中にもフリーWi-Fiがたくさんあります。

5-4. 服装について

特に気にしていませんでした。大学の近くに古着屋があり、そこで購入したものを着ている人はたくさんいました。

5-5. 健康管理について

特に気にしていませんでした。曇りが多いのでビタミン剤を飲んでいる人はいましたが、私は特に何も服用していませんでした。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

現地ではTKという保険に加入していました。ドイツでは、ドイツ国内の保険に加入が必須です。

5-7. 課外活動について

特にしていません。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

ホームステイ先の娘と仲が良く、その友達と一緒に遊んだりもして言いました。

5-9. 日本から持参してよかったもの

化粧品、化粧水、延長コード、モバイル充電

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

S字フック

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)

知らない人同士でも目が合うと微笑みあう、人助けをすることに躊躇いが無い、日曜日はスーパーが閉まるので買いだめが必要、ホームレスが多い、トイレ使用にお金かかる、日本人というとても喜ばれる。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

ドイツ国内旅行（ミュンヘン、ハイデルベルク、フランクフルト） 期間：12/13~12/16 4日間 費用：370ユーロ（日本円で約6万円）

アムステルダム旅行 期間12/27~12/29 費用：300ユーロ（日本円で約5万円）

その他

登校した日は授業が終わっても友達と話す。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

日本人はドイツのビザを取得するのは、ドイツに渡航してから、ということがサイトに書いてありますが、可能であれば日本でとってしまうことをお勧めします。私は、ドイツの市役所から連絡が全く来ず、電話もメールも効力なし、大使館や教授に相談をして市役所での面談の予約をゲットしました。とても時間がかかりましたし、ストレスだったので、そういうケースもあるということを知っていただきたいです。

6-2. 留学を終えて

デザインを学んでいるので、ヨーロッパでの経験をデザイン提案に活かして行きたいです。特にドイツは環境への取り組みをたくさんしている国なので、見習うべき取り組みや国民が持っている価値観をヒントにしたいと思います。価値観の醸成はとても複雑で難しいですが、ドイツの人々の価値観に触れた私だからこそできる提案はあると思います。

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2024/8/24
所属学部・研究科・学府	融合理工学府
所属学科・専攻	創生工学専攻 デザインコース
留学時の学年	修士1年

1. 留学先について

留学先大学名		アアルト大学										
留学先所属学部等		School of Arts, Collaborative and Industrial Design										
留学期間	出発日	2024/2/14	入学日	2024/1/2	修了日	2024/6/8	帰国日	2024/7/26				
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		Hoasという学生住居を紹介するサイトから申し込み									
	通学時間		40分						☐ On campus			
	通学方法		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 30 % 外食 10 % その他 % ()											
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)		トータルサポートプログラム									
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)									☐ 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) フランクフルト ⇄ ヘルシンキ ⇄										

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	80万 円	☐	家族・親戚	円	☐	その他	円
奨学金	☐	JASSO	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	90万	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)			250,000	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)			100,000	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証				円
住居	ユーロ	1,595	258,000	円
光熱費				円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)		109	17,600	円
食費		272	44,000	円
通学に要する交通費		205	33,200	円
教科書、教材費				円
その他大学に支払った経費				円

その他 (外食費)		726	117,500	円
その他 (必需品)		147	23,700	円
その他 (旅行)		450	73,000	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
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	☒	現金	70,000 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			
1 Design Research	講義	3	☐	有	☐	無
2 Contemporary Graphic Design	プロジェクト	3	☐	有	☐	無
3 Photography Workshop	プロジェクト	6	☐	有	☐	無
4 Design Culture Now	講義	3	☐	有	☐	無
5 Design Strategy and Innovation	プロジェクト	9	☐	有	☐	無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

自分の学科からではなく、どの学科の授業も選択することができます。ですが、曜日と時間が決まっていない不規則な授業も多いので、履修時に被っていないかを確認する必要があります。

4-3. 授業内容, 方法に関して

Design Strategy and Innovationの授業では、企業を一つピックアップし、企業戦略を分析して新しい提案を行いました。私たちのグループは任天堂を採用しました。生成AIを効率よく利用しながら進めて行きました。これまで生成AIを使うのはデザインではタブーのような気がしていましたが、今回の授業では進んで使えるという方針だったので、AIとの上手な関係も学べました。また、新しいビジュアルパターンを作成するグラフィックの授業も受講しました。手法としては、ヘルシンキを散策しながらヒントとなるようなものを探し、デザインに落とし込むというものだったので、街をグラフィックの視点で歩くのはとても楽しかったです。

4-4. 語学力について

日常会話が難なくできるレベルであれば、個人作業の授業は困らないです。しかし、グループディスカッションをする授業内では、そのレベルであるとり残されてしまうことがあると思います。私は、グループメンバーの議論のスピードが早く、どんどん進んでいくのでリスニングに集中しすぎて意見を言う隙ができずに悩んだことがありました。デザイン学生であればそういった場面は出てくると思いますが、そういう授業を継続して受講し、議論には意見をまずはじめに発したり、周りにいつでも聞ける環境を作ったり、たくさん共感したりなどを実践していたら馴染むことができるようになっていました。

4-5. 図書館など学内施設について

とてもキャンパスが広いですが、デザインの学生が使う建物は駅から直結のメインキャンパスと、もう一つ駅近のキャンパスのみです。図書館も広く、静かで勉強をするスペースと、グループワークができるスペースもあります。私のお気に入りにはピアノルームで、作業もできますし、リフレッシュにピアノを弾くこともできます。
--

5. 生活面

5-1. 住居について

3人でルームシェアをしていました。二人とも留学生でした。

ヘルシンキの家探しは、サイトに条件などを申し込むと自動で部屋を与えてくれるシステムなのですが、私は大学周りかなり広範囲に設定して申し込んだので（部屋が取れないのが怖かった）通学に40分くらいかかるアパートになりました。後で友達に聞くと、大学周りしか選択していなかった子はみんな大学の寮に住むことができていました。キャンパスの奥にあるので、駅までは15~20分くらい歩かなくてはなりませんが、安いです。

5-2. 食生活について

外食するととても高いのでほとんどが自炊でした。ですが、Uni Caféと呼ばれる、学生向けの食堂は2.9ユーロで食べ放題です。自炊するよりも安いことがあります。大学の学食は全てUni Caféで、また市内にもあります。学生証を提示すれば学生料金で食べることができます。

5-3. インターネット環境、携帯電話について

DNAという携帯会社のSIMカードを購入していました。私の周りの留学生はみんなこのブランドを使用していました。

5-4. 服装について

冬は極暖のダウンジャケットを毎日着ていました。厚手のタイツやヒートテックがあるといいです。肌が外気に触れると痛くなるので帽子や手袋も必須です。

5-5. 健康管理について

特に気にしていませんでした。アパートは全館暖房が効いているので、家の中は快適です。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

特に利用していません。

5-7. 課外活動について

特に行っていません。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

ESNというヨーロッパの留学生のためのコミュニティがあり、定期的にイベントを開催しているのでたまに参加をしていました。

5-9. 日本から持参してよかったもの

ご飯を電子レンジで炊けるタッパ

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

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)

フィンランド人はシャイだという印象です。日本人に近いと思います。ですが、お酒を飲むと陽気になりよく話しかけてきます。また、冬は人が外にいないのですが、春が近づいてくるとどんどん人が出てきて日光浴をしていたり、テラスでお話をしていたりと、雰囲気が一変して華やかになります。

さらに、平等という価値観が根本から日本人とは違います。年齢もジェンダーも病気も偏見がないという印象です。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

タリンへの旅行 期間：6/13 日帰り 費用：50ユーロ（8,000円）

パリへの旅行 期間6/19~6/23 費用：400ユーロ（65,000円）

その他

アパートにサウナがついているので頻繁に利用していました。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

季節の移り変わりを楽しんで欲しいです。天気が大きく自分の気持ちや気分に影響をしてくる体験はとても面白かったと思います。住民も街の雰囲気もどんどん変わっていきます。また、幸福度ランキング1位の理由をぜひ自分なりに考え、感じて欲しいです。

6-2. 留学を終えて

デザインを学んでいるので、ヨーロッパでの経験をデザイン提案に活かして行きたいです。特にフィンランドは、幸福度1位の国なので、人々の生き方や価値観、福祉やインフラシステムなど、ヒントになることがたくさんありました。価値観の醸成はとても複雑で難しいですが、フィンランドの人々の価値観に触れた私だからこそできる提案はあると思います。