

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/12/30
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 経営会計コース
留学時の学年	3年

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	社会科学学部									
留学期間	出発日	2025/8/13	入学日	2025/8/25	修了日	2025/12/7	帰国日	2025/12/27		
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	<input type="checkbox"/> その他 ()							
	住居の決め方	TOASという大学と提携している不動産会社からの紹介								
	通学時間	27分						<input type="checkbox"/> On campus		
	通学方法	バスかトラム								
	居室スペース ✓を入れてください	<input checked="" type="checkbox"/> 個室	<input type="checkbox"/> (1) 人部屋	<input type="checkbox"/> その他 ()						
	共有スペース ✓を入れてください	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input type="checkbox"/> キッチン	<input type="checkbox"/> トイレ	<input type="checkbox"/> バス	<input type="checkbox"/> リビング	<input type="checkbox"/> その他()			
食事	自炊	20 %	学食	10 %	外食	0 %	その他	% (スーパーのパン70%)		
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)	千葉大学の保険 プランH								
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)	なし						<input type="checkbox"/> 加入必須		
	その他加入保険	なし								
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(飛行機) ⇄ ヘルシンキ(飛行機) ⇄ タンペレ(VRという電車)									

2. 留学資金の内訳

自費	<input checked="" type="checkbox"/> 貯金	円	<input type="checkbox"/> アルバイト	50万 円	<input type="checkbox"/> その他	円
援助	<input checked="" type="checkbox"/> 親	29万 円	<input type="checkbox"/> 家族・親戚	円	<input type="checkbox"/> その他	円
奨学金	<input type="checkbox"/> JASSO	0 円	<input type="checkbox"/> その他名称 ()			円
その他	<input type="checkbox"/> ()					円

3. 留学にかかった費用

総費用	約	79万	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)			21万	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)			5万	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証			7万5千	円
住居			25万 (5万×5か月)	円
光熱費			0 (家賃に含まれてます)	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)			2万 (4千×5か月：SIM)	円
食費			8万	円
通学に要する交通費			3万4千 (8500円×4)	円
教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費			9千(スターターキット代)	円
その他 (旅費)			6万	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	クレジットカード (オンライン)
住居にかかった費用	クレジットカード (オンライン)
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	1万	円	<input type="checkbox"/>	その他 ()	円	
留学中	<input type="checkbox"/>	海外送金	<input type="checkbox"/>	キャッシング	<input type="checkbox"/>	その他 ()		
現地での 口座開設	<input type="checkbox"/>	開設した	用意した書類や 気を付けること等 ()				<input 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	無
1 Business, society and nature (Independent project)	正規	5cr	✓		無
2 Introduction to Socially Sustainable Societies (Lecture)	正規	5cr	✓		無
3 Politics of Sustainable Development (Lecture)	正規	5cr	✓		無
4 Introduction to Social Research (Lecture)	正規	5cr	✓		無
5 Economic renewal of cities and regions (Lecture)	聴講	5cr		✓	無
6				有	無
7				有	無
8				有	無
9				有	無
10				有	無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

Sisuというサイトで履修登録をしたり、成績の確認をしたりできます。また、千葉大学と同じようにmoodleを使います。Sisu上で授業を選び、教授に許可されたらmoodle上に反映されるといった形です。仕組みはほとんど千葉大学と一緒になので、ガイドラインに従って行えば、問題なく進められると思います。留学生向けのガイドラインが驚くほど丁寧なので、安心してください。

4-3. 授業内容, 方法に関して

話を聞くだけの講義形式、グループワーク多めのアクティブ形式、完全に個人で行うindependent study形式など、多様な形式があります。Independent studyとは、moodleにアップロードされた資料を使って、自分のペースで完全オンラインで行う授業形式です。そのため、勉強を進めるペース配分が重要になってきます。自主的に、安定的に取り掛かれる人や、時間をかけてゆっくりと理解しながら勉強したい人におすすめです。普通の講義形式は、私のとっていた授業では、毎回違う教授が授業を行っていました。そのため、ただ話を聞くだけの時もあれば、周りとのディスカッションをしたり、発言を求められたりする回もありました。毎回の講義後には、その講義の感想をmoodleで提出する必要がありました。授業の難易度は三段階あり、basic level, intermediate level, advanced levelとあります。basic levelの授業のテストを受けたのですが、そこまで難しくはなかったので、テストだからといってあきらめる必要はありません。

4-4. 語学力について

交換留学プログラムに申し込むにあたり、IELTS6.5を取得しました。しかし、留学が始まってからは、圧倒的にほかの留学生との語学力の差に苦しみました。思うことはたくさんあるのに、それを言語化する語彙力が足りず、もどかしい気持ちを感じる毎日でした。やはり間違えることを恐れずにどんどん発言することが、語学力上達の近道だと思います。日々の積み重ねで少しずつ成長していくものなので、最初は苦しい日々が続きますが、そこをしっかりとこらえてコツコツと学び続けることで、3~4か月目でやっと成長を自覚できるはずです。留学が終わるころには、ゆっくりですが思っていることをシンプルな言葉・文法を使って表現することができるくらいに成長することができました。フィンランド語の授業も少し受けていたのですが、英語も勉強しながらフィンランド語も同時進行で勉強するのはかなりハードルが高いと思います。英語力を成長させたい人は、まずは英語学習に集中し、フィンランド語は簡単なあいさつを覚える程度にしておくことをおすすめします。

4-5. 図書館など学内施設について

私は主に、私の学部があるシティーセンターキャンパスの図書館と、理系学部のヘルヴァンタキャンパスの図書館の二つを利用していました。どちらもとても整って、自習スペースも充実しており、快適に過ごすことができます。学生カードで24時間入れる自習スペースもあるのでとても便利です。また、私は利用しなかったのですが有料のジムもありました。

4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

千葉大学の授業は、オンデマンド授業1つ、計2単位のみ履修していました。ゼミには所属していなかったので、その点に関しては問題ありませんでした。

5. 生活面

5-1. 住居について

ドイツ人と台湾人と3人でシェアハウスに暮らしていました。それぞれ個室はあり、キッチン・バスルームを共有する形です。私たちは比較的大人しめの性格だったので、お互いあまり干渉することなく、たまに3人でお菓子を作ったり、お互いの国の伝統料理をふるまいあったりして、程よく仲良く暮らしていました。快適に暮らすために、最初にそれぞれどの部屋を掃除するか決めることをお勧めします。家賃は光熱費込みで5万円でした。私の家の場合、部屋にはベッド、机、クローゼットのみが置いてあり、寝具や食器は自分で用意する必要がありました。ありがたいことに、大学の学生組合がこれらを貸し出してくれる仕組みがあるので、到着してから大学が始まるまでの数日間をベッド1つで耐えさえすれば、必要な日用品を数千円で借りることができます。

5-2. 食生活について

節約大好きな私は、フィンランドの物価高におびえて、ほとんど毎食スーパーのパンを食べていました。学食はビュッフェスタイルで、学生は2.95€ととても安く食べることができます。ビーガン向けのメニューや、サラダ、お肉、デザートなど、メニューはとても充実していました。スーパーのパンは日本よりも安く、おいしいものが売っています。フルーツは日本よりはるかに安く、リンゴは1個80円くらいで食べられます。私はほぼパンとフルーツで生き延びました。外食するとなると、1回の外食で2500~3000円くらいになってしまうので注意です。一度だけ外食をしたことがあるのですが、その時はフィンランド料理を食べに行きました。魚のニシンを使った料理で、とてもおいしかったです。穴場スポットを一つ紹介すると、IKEAの食堂に行けば、ホットドックとアイスが1ユーロほど、ビュッフェも5ユーロほどで食べることができます。節約したい方はぜひIKEAに足を運んでみて下さい。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

部屋にはwifiはあったのですが、ルーターはなかったので、自分で買う必要がありました。物価高のフィンランドですが、3500円ほどで新品のルーターを買うことができます。大学構内にも学生用のwifiがあったり、カフェやレストランにもfree wifiがあったりと、wifiに関してはかなり充実していたと思います。SIMについては、空港内にkioskiというコンビニのようなお店があり、そこで購入しました。店員さんに聞いたらプランや値段などたくさん教えてくれるので、よくわからず買うより店員さんと相談して購入してください。私はDNAという携帯会社の物理SIMを購入したのですが、eSIMでも全然問題ないと思います。SIMを設定すれば、毎月オンライン上でプランの更新をすることができたのでとても便利でした。また、日本で使っていた電話番号は海外で使わないので、「電話番号お預けサービス」というものを利用することで、月々の携帯料金を数百円に抑えることができました。

5-4. 服装について

8月9月は夏服を着ていましたが、10月から一気に寒くなり、10月下旬にはすでにダウンジャケットを着ていました。12月はマイナス気温になる日も多く、マフラー・ニット帽・手袋を着用していました。屋内はとても暖かく、体感15度くらいに保たれているので、重ね着+ダウンジャケットのコーデをお勧めします。私の場合は、夏服上下3セット、冬服上下3セット、ダウンジャケット、手袋、ニット帽、マフラーを日本から持っていきました。

5-5. 健康管理について

ありがたいことに、私は病院を利用することはありませんでしたが、12月中旬に軽い風邪をひきました。日本からマスクと薬を持ってきていたので、自力で何とか直しました。冬は冷え込み、呼吸することさえ大変な日もあるので、しっかりと着込んで冷えないようにすることが大切です。フィンランドには「APTEEKKI」という薬局がたくさんあるので、風邪をひいたときはここで薬が買えます。（普通にスーパーにも売っています）

5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

保険に関しては、千葉大学の海外保険プランHのみ加入していました。危機管理サービスは利用することはありませんでしたが、いざそういう場面にあってしまったときに頼ることができる、という安心感があったので、とてもありがたかったです。

5-7. 課外活動について

特にありません。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

特にありません。

5-9. 日本から持参してよかったもの

日本のティッシュ、お菓子、ラップ、コンタクト、英単語帳、変換プラグ（SEとCタイプ）、防寒具、筆記用具、ノート、ヘアアイロン、ドライヤー（電圧が海外対応のものか確認必須です）、モバイル充電、スキンケア用品、旅行用シャンプー。フィンランドのティッシュはかなりザラザラしていて、日本のようなふわふわした肌触りのものはなかなかありませんでした。日本のティッシュをたくさん持参するのが良いと思います。ちなみに私の鼻・口回りはがびがびになりました。

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

そもそもあまり物を持っていかなかったのですが、参考にならないかもしれませんが、コンタクト保存液は普通に薬局に売っていたので、重たいボトルで持っていく必要なかったかなと思いました。日用品は基本的に現地でそろいます。日用品を持っていくよりも、洋服をたくさん持っていけばよかったかなと思いました。現地で買えることには買えるのですが、あまり安くはありません。日用品は安く手に入りますので、日用品を削り洋服をたくさん持っていきましょう。

5-1 1. 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)

フィンランド人はとても優しく、温かい人ばかりでした。到着した日、重たい荷物を持って移動していた私を見て、何人の方が助けてくれました。スーパーやカフェ、バスやトラムなどの交通機関の使い方など、困っていたらすぐに助けようとして下さり、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。暮らしについては、個人的に感じたことなのですが、フィンランド人の方はとても家族を大切にしている、仕事よりも家族と過ごす時間を大切にしているように感じました。クリスマスでいうと、当日はレストランやカフェなど、ほとんどすべてのお店がしまっていて、外でより家で家族と過ごすのがフィンランド流のクリスマスでした。日常生活で一番印象に残っていることは、平日でもカフェで待ったりした時間を過ごしたり、日本のようにスーツを着て緊迫して仕事している人が本当に少なかったり、すごくゆったりとした時間が流れていることです。時間、自然、建物、すべてに余裕とゆとりがあり、とても居心地の良い、温かい空気が流れていました。本当に素敵な街でした。

5-1 2. 余暇の過ごし方

旅行

イギリス・スペイン旅行 3泊4日 6万円(ヨーロッパにはライアンエアーというLCCがあり、それと激安ホテルを利用すれば、かなり旅費を抑えることができます)

その他

タンペレはすごく自然がきれいなので、気分転換でよく散歩やハイキングをしていました。毎月8500円ほどのマンスリーチケットを買えばトラムとバス乗り放題なので、たまに始点から終点までバスに乗ってみたり、バスをランダムに乗り降りして知らない街に行ってみたりしていました。あとは個人的な趣味で絵をかってリフレッシュしたり、タンペレにはかわいいカフェがたくさんあるので、カフェ巡りも楽しんでいました。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

私の場合、留学生活はすべてが楽しい、理想的なものではありませんでした。フィンランドは物価がすごく高く、収入ゼロなのに支出ばかりどんどん増えていくストレスはかなりありました。そのため、留学したいと漠然と考えている人は、まず費用、奨学金、4年で卒業できるかどうか、家は解約するかどうか、帰国した後のバイトはどうするか、など、留学前後を含めた全体的な計画をしっかりと立て、それをやりきる自信と覚悟、お金のある人は、必ず申し込むべきです。サークルもしたいし、留学もしたい、でも費用を稼ぐためにバイトもしなければいけない。やりたいことをすべてすることはどうしても難しいものです。短い大学生活の中で、自分がしたいことの優先順位をしっかりと考えて、留学をするべきかどうか、ほかのやりたいことを犠牲にしてまで留学したいのか、本当にただの海外旅行じゃなくて"留学"をしたいのか、そこまでしっかりと考えてから申し込んでください。このレポートを読んでいる方はきっと留学を真剣に悩んでいるのでしょう。留学によって生まれる犠牲と、得られる経験、どちらを取るかで揺れているのでしょう。そういう方に向けて、私は留学に行ったら本当によかった、と伝えたいです。留学前の苦しい数か月、留学中の様々な犠牲、それを加味してでも、行ってよかったと思えるし、一生忘れられない最高の経験がたくさんできました。今でもその光景が脳裏に焼き付いています。留学は、何物にも代えがたい、特別な経験です。真剣に迷われている方ならもうすでに、最後まで責任を持ちつつ、全力で楽しんで、最高の留学生活をやり遂げられる準備ができています。

6-2. 留学を終えて

実は今回の留学が初めての海外でした。飛行機にも乗ったことがありませんでした。海外に行ったことがなかったのに、急に4か月異国の地で暮らす、というなかなか思い切った決断をしたのですが、この経験は確実に、日本の中しか知らなかった小さな私の世界を広げてくれました。日本の外には本当にいろんな人がいて、いろんな景色、文化があって、私がいかに凝り固まった、狭い価値観を持っていたかを思い知ることができました。人間として、精神的に何段階も成長できた気がします。留学前からサポートして下さった千葉大学留学課の皆様、本当にありがとうございました。