海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/7/2
所属学部・研究科・学府	国際教養
所属学科・専攻	国際教養
留学時の学年	学部3～4年

1. 留学先について

留学先大学名	ラップランド大学									
留学先所属学部等	社会科学部									
留学期間	出発日	2024/8/13	入学日	2024/8/20	修了日	2025/5/31	帰国日	2025/6/25		
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	留学先から住居に関するメールが来るのでその通りに申し込んだ。								
	通学時間	秋semester: 20分 春semester: 5分					On campus			
	通学方法	秋semester: バス 春semester: 徒歩								
	居室スペース <small>✓を入れてください</small>	☒ 個室	() 人部屋	その他 ()						
	共有スペース <small>✓を入れてください</small>	☐ 完全個室	☒ キッチン	☒ トイレ	☒ バス	☒ リビング	その他()			
食事	自炊	80 %	学食	10 %	外食	10 %	その他 % ()			
保険	海外旅行保険 <small>(名称・加入プラン名)</small>	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 <small>(名称・加入内容)</small>	特になし。						加入必須		
	その他加入保険	特になし。								
渡航ルート	成田 ⇄ ヘルシンキ (飛行機) ⇄ ロヴァニエミ (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	100万 円	家族・親戚	円	その他	円
奨学金	☒ JASSO	87万 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	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)	円		約26万 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)	円		約17万 円
その他の保険料	なし。		円
査証・在留許可証	円		75,100 円
住居	ユーロ	約3,150	約50万 円
光熱費	住居に含む。		円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	ユーロ	200	約3万5千 円
食費	ユーロ		約30万 円
通学に要する交通費	ユーロ	120	約2万 円
教科書、教材費	なし。		円
その他大学に支払った経費		59	約1万 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	クレジットカード、デビットカード
住居にかかった費用	WISEという外貨対応の送金アプリ
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	☒ 現金	2万 円	☒ その他 (デビットカード、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 (オンラインバンクだったため、アプリ上でのパスポートと在留許可 気を付けること等 (証などによる本人確認で簡単に開設できました。)		☐ 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 Finnish 1	正規	3	☒	☐	☐	☐ 無
2 Finnish 2	正規	3	☒	☐	☐	☐ 無
3 Finnish Culture	正規	3	☒	☐	☐	☐ 無
4 Finnish system of education	正規	3	☒	☐	☐	☐ 無
5 Understanding Finland	正規	3	☒	☐	☐	☐ 無
6 Relationships and social development	正規	5	☒	☐	☐	☐ 無
7 Introduction to Social Work in Fnland	正規	5	☒	☐	☐	☐ 無
8 Human Capital in Tourism	正規	5	☐	☐	☐	☒ 無
9 Sociology of Tourism and Leisure Mobilities	正規	5	☐	☐	☐	☒ 無
10 Introduction to the Arctic	正規	5	☐	☐	☐	☒ 無
11 Multispecies Wellbeing in Tourism	正規	5	☐	☐	☐	☒ 無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

授業科目の選択は大学のHPからも見れるStudy guideにアクセスし、受講する科目を選択しました。自分の学部以外の授業も受けることができる他、Learning Agreement提出にあたって決めた授業は入学後自由に変更・追加等できるので授業選択はとても柔軟にできました。授業登録については入学オリエンテーションで説明されるTUUDOまたはPeppiから登録できます。履修登録期間外でも授業によってはメールをすれば受けてもいいと対応してくださる教授もいるので、困った時には聞けば大丈夫です！

4-3. 授業内容, 方法に関して

授業は千葉大と同じく基本的にMoodleを使って課題や資料が配布されます。授業の形態は様々で、座学のほか、ディスカッションやプレゼンテーション、校外学習がある授業もありました。最終課題もテスト形式、ジャーナル、エッセイなど授業によって様々です。授業のスケジュールはオリエンテーションで紹介されるTUUDOというアプリで確認でき、同時に学習記録や学食のメニューもそのアプリで確認できます。授業は千葉大のように毎週決まった曜日決まった時刻決まった時間授業があるわけではないので授業が被ることもあります。教授にメール等で事前に相談すれば困ることはないと思います。

4-4. 語学力について

英語力について、フィンランドの学生はもちろん他国からの学生との交流でリスニング力やスピーキング力を伸ばすことができました。また、授業課題での英語論文や英語でのレポート作成はリーディング力やライティング力の向上にも繋がったと思います。留学を通して、様々な母語を持つ学生や多言語話することができる学生ともたくさん出会い、英語以外でも言語学習に対するモチベーションが高まりました。

4-5. 図書館など学内施設について

ラップランド大学はとても素敵な場所です！！キャンパスはおそらく一つで渡り廊下などで繋がっているので、氷点下でも一度キャンパスに入ったらもう出なくていいのは便利！至る所にソファなどオープンスペースがあって、図書館が24時間利用可能なのは羨ましいなと思っていました。学生の要望で設置されたいらしいハンモック付きの個室や小さいジムみたいな個室もあるので自分のスタイルで学習できる環境です！コートは大学の出入り口にかける場所があるので、冬はみんなそれを利用していました。ただ引っ掛けるだけなのでセキュリティはないけれど、街中でさえ日本と同じくらい治安がいいのできっと大丈夫です！！

4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

授業やクロスメジャープロジェクトおよびメジャープロジェクトについては、担当教員や指導教員と相談しオンラインで参加していました。特別にオンラインでも受けれるよう授業を調整してくださる先生もいるため、事前の相談や渡航後であってもメールで相談をすると思います。

5. 生活面

5-1. 住居について

大学と提携しているDASという不動産からアパートを借りていました。初めは大学から徒歩40分、バスで20分ほどかかる場所に割り振られてしまい、中心街からは近かったものの大学から遠いのが難点でした。そのため、セメスターが変わるタイミングで変更を申し込み、大学から徒歩5分の場所に住むことができました。1セメスターごとに契約が更新になるので、不便であっても一年滞在する人はとりあえず1セメスターの我慢です。サウナやクラブルームを借りることもできるので楽しい寮ライフを送れると思います。

5-2. 食生活について

食生活を振り返ると食べたいと思う日本食は基本こっちでも作れて、材料も手に入るものが多いので困ることはありませんでした。キッチングッズは、寮にあるリサイクリングルームやセカンドハンドのお店で手に入れることができますが、入居したての部屋にはほとんど揃っていないので、軽いカトラリーセットなどをしていると到着初日は便利かもしれません。

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SIMカードを買ってインターネットを使っていました。3種類ありますが、どれもデータ使用量無制限のプランがあるため、Wi-Fiに繋げることは少なかったです。私は基本的にData prepaidの€19.90/30日のプラン（通話・SMSは有料）を使用していましたが、このプランは国内のみしか使えないので、海外旅行の時だけe SIM等を使用していました。ただData prepaidのプランは空港のキオスクには売っていないので、到着後すぐには入手できないので注意です。寮にも部屋ごとでWi-Fiがありますが、故障か何かで使えない場合もあります。

5-4. 服装について

北欧の冬はどんなもんかと身構えていたけれど、思っていたよりも寒くなかったという印象です。-10度を超えるとさすがに痛い寒さでしたが、だんだんと慣れてくるように感じていました。基本的な防寒具はブーツしか持っていきませんでしたが、セカンドハンドのお店が至る所にあるのでたくさんの防寒具を持っていかなくても大丈夫です。

5-5. 健康管理について

「冬は寒さより極夜の暗さがきつい」という話を事前に聞いていましたが、その通りだと実感しました。太陽を浴びない日や外に出ない日が続いた日は確かに気分が重いと感じていた日もありました。現地の人はそんな冬に備えてビタミンDを日頃から摂っているようです。普通のビタミン剤やタブレットタイプ、グミのようなものまでどこでも手に入るのので、冬を過ごす人は摂取してみるのもいいかもしれません。個人的には冬も夏も散歩するのがリフレッシュとして好きでした。

5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

なし。

5-7. 課外活動について

大学や学生団体が頻りにイベントを企画してくれるので、オリエンテーションで紹介されるアプリからチケットをゲットして参加することができます。言語を教え合いながら交流できる場も週に一回提供されていてそこには学生だけでなく地域の人も参加できるので、私も毎週楽しんでいました。日本に興味がある学生もたくさんいるのは嬉しかったです。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

上記のようなイベントに参加するなどして交流しました。印象に残っている学生団体主催のイベントで言えば、4月終わりに約3週間にわたって開催されるヴァップのイベントです。ヴァップは春の訪れと学生・労働者のためのお祝いの日で、メーデーの5月1日まで学生団体によって多くのイベントが開催されていました。学生はアプリから各イベントのチケットを購入して参加できます。こうしたイベントの情報は、ESN Lapland（学生団体）のインスタグラムなどから得ることができるのでフォローしておくといいかもかもしれません。

5-9. 日本から持参してよかったもの

無印のラップホルダー、ニンニクチューブ、生姜チューブ、マットレス用シーツ（シングル）、日本の歯ブラシ、海外電圧対応延長コード、防寒用レギンス、日本からのお菓子のお土産、水着、スリッパ、ごま油、鶏ガラ、ハサミ、爪切り、薬類

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

インナーダウン
手頃な価格で衣類やキッチングッズが手に入るセカンドハンドのお店がたくさんあるので、こだわりがないものは渡航してから必要に応じて入手すれば大丈夫です！

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)

「フィンランド人は日本人に似ている」という噂を聞いていましたが、生活の中でそれを感じる瞬間が確かにあったことは驚きでした。パーソナルスペースを大切にすることが多く、控えめな人が多いのは一般的に浮かぶ外国人のイメージとは少し異なるかもしれません。ただ打ち解けるとその人のいろいろな一面を知ることでもできて素敵な出会いばかりだったと感じています。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

スウェーデン・ノルウェー 期間：10月9日～10月21日 費用：約10万円
ドイツ 期間：2025年12月6日～12月19日 費用：約15万円

その他

フィンランド人に憧れて色々な趣味を増やしました。友達を巻き込んで夜通し編み物をしたり、キッチンに大きなオーブンがあるのでパンやお菓子を焼くこともありました。暖かくなってきてからはお菓子を食べながら河辺で編み物をするのが至福のときでした。
フィンランドは編み物文化が本当に根付いていて、老若男女編み物をしている人を見かけます。ガムのように集中力アップが期待されていることから授業中など何か聞きながらやっている人も多かったです。毛糸屋さんをたくさん見かけるのはもちろん、スーパーやセカンドハンドショップにも毛糸が売られているのは驚きました。帰国しても続けたい趣味の一つです。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

就職や進学、準備や語学条件など悩むことはたくさんあると思うけれど、とりあえずトライしてみることは結果的にプラスしか呼んでこないと思います！現段階目的がぼやっとしてても、何か不安があっても、留学したい気持ちがあるなら誰かに相談してみたり、行動に移すのが大切です。迷ったら留学生課などに相談し、留学への気持ちが大学生活の後悔にならないといいなと思います。

6-2. 留学を終えて

しょうもないことと言えば、留学は自分にとっての「自信」になったと感じます。言語、ライフスタイル、価値観など多くの点で自分がこれまで暮らしてきた「常識」と異なる場所で、一年弱生活したことは、帰国してから新しい出会い、新しい場所、新しい経験に直面する際の自信となっている気がします。
あとは、留学を通して実際に現地生活したことで知ったたくさんしたこと、たとえば何かと見聞きしたフィンランドの環境意識や幸福度ランキングに関する実際の地元の人の意見・考え方を知り、そこからフィンランド人の価値観や現地の社会課題に気づくこともありました。それは同時に日本を外から見つめ直す機会にもなったと思います。
現地の授業や生活での学び・経験は、今後の研究活動や就職先においても活かし、貢献していきたいです。